

ВЕСТА[®] *Me*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (257) 2016

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по

печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 сентября 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 сентября 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 3385.

Тираж 225000 экз.

Общий тираж 447084 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ирина

Белгородская обл.

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Новости макияжа осень-зима 2016-2017.
- Время айвы.
- Сияние естественное и заимствованное.

САЛОН КРАСОТЫ

- Стрижка с косичкой.
- Прически для младших школьников.
- Облечиха для ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- На алтарь здоровья.
- Фитнес перед телевизором.
- Приятная профилактика.
- Маникюр из банки.
- От ногтя до кулака.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на вопросы читателей: народные средства при лечении псориаза, ангины, «косточек».

- Универсальная мазь.
- Если болят уши.
- Что такое козлятник?
- Как заквасить подорожник?
- Зеленая аптека: арония, или черноплодная рябина.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Накидка с воротником и накидка с капюшоном, связанные на спицах; маленькое болеро, связанное крючком.
- Джемпер с эполетами.
- Блейзер с «кошачьими» карманами.
- Жилет с меховыми карманами.
- Сумка с модным ремнем.
- Ботильоны класса «люкс».
- Колье для свитера.
- Три шляпы с оригинальным декором.
- Колечки из пуговиц.
- Серьги из «молний».
- Подушки с бантом.
- Тапочки для гостей.
- Из мужского кашне.
- Подарок для швеи.
- Палантин-накидка.

ВАШ СТИЛЬ

- Пальто для осени. ● Модные накидки.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 14 вкусных осенних рецептов.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Настоящий мужчина, или Тест на...
- Познакомиться? Согласна!

ХОЗЯЮШКЕ

- Советы опытных хозяек.

ИНТЕРЬЕР

- Вторая жизнь салфеток.

ВАШ САД

- Выращивайте спаржу.
- Груша — это вам не яблоня.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Прекрасный, но капризный. ● Банька с мылом.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Лаванда — как снотворное.
- «Совы» и «жаворонки». ● «Пойдем в норку...»
- На размер больше. ● Вот тебе и фитнес.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- Тест. Живите в движении!

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Обратная сторона феминизма, или Мужская фобия.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на ноябрь.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Ильф и Петров: музы для однофамильцев.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Музыкальные таланты. ● Рожденные в СССР.

ЭТИКЕТ

- «Здравствуй, сосед!»
- Обед-буфет.
- Распущенные волосы — не прическа.
- С напитком по клубу.
- Запрещенный вопрос.
- Деньги на угощение.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Маленькой собачке холодно.
- Белковый корм для черепахи.
- Отодектоз.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Разговор по душам

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Коктейль Клеопатры.
- Матриархат наступает в июле... ● Вторая жизнь.
- История одной любви. ● Никуда не денутся.
- Дурная привычка или массаж? ● За перегородкой.
- Тысяча и одна роза для Шахерезады.
- И многое другое.

БЕЗ ЖЕНЩИН НЕ РОЖДАЮТСЯ СТИХИ...



Возраст любви не помеха. Другое дело, что он может послужить серьезной помехой сватовству — как это и произошло с великим немецким поэтом Иоганном Вольфгангом Гете.

Вся его жизнь была наполнена двумя страстями — к искусству и к женщинам. Он признавался, что когда к нему приходили просительницы, желавшие поступить на сцену, ему стоило больших усилий воли отдавать предпочтение не самым красивым из них, а самым талантливым. Поэта чрезвычайно вдохновляло даже простое присутствие молодых девушек в его кабинете в то время, когда он творил...

А в возрасте 74 лет Гете страстно влюбился. Влюбился в молоденькую, 19-летнюю Ульрику фон Леветцов. Это чувство словно вернуло ему молодость. Он проводил целые часы с девушкой, и время от времени даже принимался танцевать, как юноша, от переполнявшего его сердца восторга.

Дело приняло серьезный оборот: по просьбе поэта его друг, великий герцог Саксен-Веймарский Карл Август, просил для него руки Ульрики фон Леветцов. Ее мать дала сначала уклончивый ответ, но, в конце концов, Гете получил отказ...

Своему восхищению перед женской красотой Гете остался верен даже на смертном одре. Незадолго до кончины поэт воскликнул в бреду: «Посмотрите, какая прелестная женская головка в черных локонах на черном фоне!»

ТРИ ПРОЦЕНТА — ДЛЯ ТОЛСТЯКОВ!

Сейчас очень много говорят и пишут о толерантности. Но если в западных странах внимание акцентируют в основном на терпимом отношении к представителям нетрадиционных сексуальных ориентаций, то в Бразилии, например, не забыли о такой немалой части сограждан как... толстяки. Потому что толстые (и очень толстые) люди достойны не насмешек, а сочувствия и внимательного отношения к их проблемам. Им тоже хочется посещать различные культурные и спортивные мероприятия и передвигаться при этом в общественном транспорте — а это совсем не просто... было. Теперь будет не так!

Законодательное собрание столичного федерального округа приняло специальный закон: создать для «крупногабаритных» граждан особые места в театрах, кинотеатрах, концертных залах. Причем, таких особых местительных кресел должно быть не менее 3% от общего числа. И не менее одного «двойного» места должно быть в каждом автобусе — в общем, по толстяку на автобус!..



ЖЕНЩИНА И КОФЕ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ?

Наверное, ни один продукт в мире не становился столько раз предметом исследований — научных, псевдонаучных и совсем не научных, — как Его Величество Кофе. Очередное исследование, проведенное американскими учеными, ставило целью выяснить, умнеют ли женщины от кофе. Почему именно женщины и почему именно от кофе, они не объясняли.

Так вот, обнаружилось, что средняя американская женщина, выпивающая три и менее чашек кофе в день, отвечает на вопросы тестов в два раза стремительнее и в два раза точнее, чем такая же средняя американская женщина, выпивающая три и более чашек кофе в день. Закономерный вывод: от кофе женщина не умнеет! Во всяком случае, средняя американская. А вот чем меньше женщина пьет кофе, тем она умнее! Во всяком случае, средняя американская...



«СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЯ ПОДРУГА...»



О женской дружбе писано-переписано немало. Но до сих пор «ищут писатели, ищут психологи, ищут, и никак не могут найти» окончательного твердого ответа, есть она, все-таки, или нет. Примеров — противоположных друг другу — масса, а где истина? Посередине? В вине? Или —

где-то рядом?..

Но как бы то ни было, мужчины, известные своей мужской дружбой и скептически оценивающие дружбу женскую, подозрительно относятся к представительницам слабого пола, у которых нет подруг. Причем, не важно, по какой причине их нет. Вывод следует незамедлительный: значит, характерец у мадемуазель еще тот, значит — полно комплексов, значит, все женщины для нее — только соперницы! И значит, отношения с нею строить лучше не надо!..

И потому, милые женщины, всегда помните старое, но справедливое изречение: «Если вас никто не любит, будьте уверены: это ваша вина!»

БУДУЩЕЕ — ЗА ПЛАСТЫРЯМИ?



Победное шествие пластыря по планете началось еще в Древнем Египте и продолжается до сих пор. В древнеегипетских медицинских трактатах есть упоминания о его «прадедушке» — «мягком бандеже из полотна с миррой и медом» (мирра — антисептик, мед — «липучка»). А в 1882 году немецкий фармацевт Пауль Байерсдорф, нанеся на кусочек льняной тряпочки природный каучук, сосновую смолу и

окись цинка, изобрел уже «дедушку» современного лейкопластыря.

Но если ими больше века только закрывали раны от инфекции, то сейчас... Например, британские ученые изобрели пластырь из полимеров и натуральных лечебных продуктов (масло чайного дерева, вытяжка из морских водорослей), под которым раны затягиваются за несколько часов! Дело в том, что «умный» пластырь контролирует и регулирует степень увлажнения кожи, температуру раны и доступ к ней кислорода. К тому же, пластырь не болотно отклеивать! А исследователи из Пенсильванского университета пошли еще дальше: они сделали пластырь самоуничтожающимся! Изготовленный из нановолокон (!) крахмала, пластырь, когда рана заживет, частично впитается кожей, остальное смоеется под душем.

Но это не всё! Благодаря «умным» пластырям медики сделали еще один шаг навстречу своим «клиентам», взяв за основу идею фитнес-устройств и применив их в практической медицине.

Обладатель фитнес-гаджета, оборудованного биосенсорами (снижающими показатели температуры тела, частоты пульса, уровня кровяного давления), может только контролировать свое состояние. Владелец же «умного» медицинского водонепроницаемого гипоаллергенного пластыря со встроенной батареей питания может чувствовать себя гораздо более уверенно — пластырь не только позволяет контролировать различные параметры организма и даже фиксировать падение тела с определением степени ушиба, он еще и оперативно передает нужную информацию врачу!

Остается лишь догадываться, что ждет нас благодаря пластырям в будущем. Возможно, уже скоро каждый имеющий на теле пластырь сможет, например, легко фотографировать обратную сторону Луны или определять пол будущего ребенка уже во время зачатия!..

4 Частные проблемы

Уже третий год я живу в крупном городе — краевом центре. Купила квартиру, обосновалась и зарабатываю репетиторством. Но в последнее время стала замечать, что меня ужасно раздражают люди, с которыми я сталкиваюсь на улице, в магазинах, в транспорте... Мало того, что на улицах слишком много суеты — все спешат, толкаются, никогда никому не уступят дорогу, норовят протиснуться в дверь, даже если видят, что навстречу идет женщина, но я постоянно сталкиваюсь с хамством, бестактностью, грубостью... От всего этого я живу в состоянии хронического стресса. Я огнюдь не мизантроп, и в своей работе нахожу главное удовольствие именно от общения с разными людьми, но, когда мне предстоит выйти из дома, внутри у меня все сжимается при одной мысли, что в транспорте мне сейчас кто-нибудь обязательно наступит на ногу, в магазине мне нахамят, а на рынке толкнут. Даже с моими новыми знакомыми я не могу расслабиться и чувствовать себя комфортно: кто-то приходит для того, чтобы «загрузить» меня своими проблемами или сбросить на меня негатив; кто-то — чтобы поужинать «на халяву» и при этом сэкономить, причем, не скрывая этого, кто-то очень хочет мной манипулировать, а кто-то просто постоянно учит жизнь. От всего этого настроение у меня постоянно «на нуле».

Я не знаю, как мне дальше жить! Помогите мне настроиться на позитив!

С таким настроением, особенно если оно преследует Вас постоянно, и до депрессии недалеко. Но вряд ли причина его кроется только лишь в бестактности и грубости окружающих. Наверняка, в большом краевом центре живут и добрые, отзывчивые, открытые люди, которые, правда, не так заметны в толпе, как хамы, но Вы их не видите не потому, что они такие тихие и неприметные, а потому, что Вы сами настроены видеть больше плохого, чем хорошего. А это уже говорит о том, что Вы сами разочарованы Вашей нынешней жизнью в большом и шумном городе. За два с лишним года Вы успели немало: у Вас есть собственное жилье, работа, правда, не в коллективе единомышленников, а в индивидуальном качестве, но эта работа Вам, как Вы сами пишете, нравится. А приносит ли она Вам моральное удовлетворение, радость от общения с людьми, или определяющим моментом в работе является заработок? Скорее всего, не только о заработке Вы мечтали, когда переезжали в другой город. Вы хотели изменить свою жизнь, убежав от той, какая была у вас на прежнем месте, но... привезли сюда себя, причем, прежнюю. Со всеми комплексами, неудачами и с надеждой сменить место, окружение и жизнь. А переезд сюда изменил только декорации Вашей жизни, но она проходит не на сцене, а внутри Вас. А се-бя-то Вы не изменили. Отсюда и раздраже-

ние, которое Вы не можете направить на себя — вот и направляете на все, что Вас окружает.

Сейчас Вам необходимо в первую очередь полюбить себя, простить себе поступки, которые Вы совершили или не совершили, и воспитать в себе хотя бы внешнюю доброжелательность и вежливость. Не стесняйтесь улыбаться и здороваться с продавцами и водителями такси, извиняться первой, если Вас толкнули или наступили Вам на ногу...

Попробуйте вести себя с людьми так, как Вы хотели бы, чтобы люди вели себя с Вами. Поверьте, это нетрудно, к этому можно (и нужно) себя приучить.

И тогда Вы станете приятным спутником самой себе, Вам с собой никогда не будет скучно, Вы не будете нагнетать в себе негатив.

Улыбайтесь, и мир будет улыбаться Вам. Полюбите его, и станете счастливой.

Мне 20 лет. Я — высокая, стройная, яркая, модно одеваюсь. Подскажите, что делать, если у тебя за спиной шепчутся, хихикают или шипят что-то обидное? Остановиться и ответить что-нибудь резкое — ниже моего достоинства, а промолчать — значит, выглядеть как кошка, которую, походя, ни за что пнули ногой, а она побежала дальше. Особенно неприятно слышать, как шепчутся у тебя за спиной, когда ты идешь рядом с дорогим человеком. Очень хочется ответить — поставить того, кто шипит у тебя за спиной, на место, сказав что-то не злое, но меткое, чтобы у говорящего отпала охота злословить.

Может быть, Вы не поверите, но у меня в ранней молодости была подружка, которая говорила: «Если я выхожу из дома, а бабушки во дворе не шипят мне вслед, значит, я одета не так модно, как хотелось бы». В Вашем возрасте, с яркой и неординарной внешностью и любовью к модным нарядам было бы странно не слышать вслед и шепот, и шипение.

Это ведь все — от зависти и бессилия перед Вашей молодостью и красотой. Поэтому повода для обиды, а тем более для ощущений побитой кошки у Вас нет.

Лучше всего, конечно, никак не реагировать на шепот и шипение за спиной, но если не можете сдержаться, научитесь в ответ на обидные слова улыбаться — широко и радостно. Хорошая фраза в ответ на неприятные выражения для знакомых людей: «Я вас тоже очень люблю», а для незнакомых — «И вам всего самого доброго!». Такие искренние слова в сочетании с доброй улыбкой —

лучшая защита от завистников и злопыхателей, ведь, как известно, интеллигентность и доброта обезоруживают.

В 20 лет я вышла замуж, через год у нас родился сын. А потом наше безоблачное счастье закончилось. У меня вся жизнь сосредоточилась на ребенке и домашнем хозяйстве, потом на работе, ребенке и домашнем хозяйстве, а у мужа продолжалась беззаботная холостяцкая жизнь. Он мог задерживаться по вечерам, причем, где он был после работы, одному Богу известно. Друзья, рыбалка, пирושки, любовницы. Он никогда не был ни нормальным заботливым мужем, ни хорошим отцом, ни помощником, ни единомышленником... Сколько ночей я проплакала! Сколько вечеров и выходных дней провела в одиночестве! Сколько раз хотела уйти! Но останавливали мысли о сыне. Страшно было оставаться одной с ребенком и взваливать на свои плечи все заботы о нем. Хотя — кого я обманываю? — я и так всю жизнь тащила все ее тяготы одна. Но все надеялась: нагуляется, напьется, осознает, оценит, изменится... Теперь понимаю, что в нем ничего уже не изменится, а время ушло. Ребенок вырос, женился, живет отдельно, а я как была одна, так и сейчас живу, и так же мне предстоит доживать свой век.

Но больше я так не могу и не хочу. Пусть я буду одна и рассчитывать мне будет не на кого, но, хотя бы, буду жить спокойно. И как только я приняла самое верное, на мой взгляд, решение, все вокруг дружно стали жалеть моего мужа: он беспомощный, несамостоятельный, он привык, что его ждут в тепле, уюте, с ужином; а один он жить не сможет, к женщинам интерес у него иссяк, он никому не нужен — пропадет. А почему меня никто не пожалел? Потому что я никогда никому не жаловалась? Потому что все видят, что я не спилась, не свернула с верного пути, что у меня замечательный сын, и я не пропала, хотя всегда нуждалась в поддержке и помощи мужа и никогда ее не имела? Получается, что я — сильная — окружена стеной непонимания, а он — слабый — заслуживает снисхождения, жалости и поддержки. И этой поддержки он ждет именно от меня! Что мне делать? Жить так же я больше не могу, а если в 42 года сделаю решительный шаг и начну с нуля свою собственную жизнь, меня окружающие — родственники и друзья — единодушно осудят. Как же быть?

НАЕДИНЕ



насторожила, и я попросила его поговорить с «бывшей», объяснить, что он сейчас несвободен, и попросить, чтобы она его больше не беспокоила. Он пообещал, но ее sms-ки продолжали приходить. А когда я «вКонтакте» наткнулась на их переписку, выяснилось, что она и не прекращалась, причем с его стороны проявлялось гораздо больше чувств — она же поначалу отвечала сдержанно и как бы просто из вежливости. Потом переписка оживилась, а недавно она предложила моему парню возобновить отношения, на что он ответил, что «поезд ушел», и у него теперь есть я. Его «бывшая» приехала к нам домой, устроила истерику и уехала домой вся в слезах. Я попросила объяснить ситуацию, на что он ответил, что сознательно решил отомстить своей «бывшей» за то, что она его бросила, влюбить ее в себя «по-новой», а когда она будет просить его возобновить отношения, он не согласится.

У меня он просит прощения, умоляет дать ему шанс, но я, при всей любви к нему, не знаю, смогу ли после всего этого ему доверять. Как быть?

Нредставляю себе, как тяжело Вам было осознать, что любимый человек, которому хочется верить безгранично, мог цинично и бессовестно осуществлять свой план мести по отношению к девушке, прожившей с ним три года. Причем, жил он в то время уже с другой женщиной, которая любила его и верила в его ответное чувство.

Этот мужчина способен на лицемерие не только в отношениях с женщинами: такие же интриги он может разрабатывать, планировать и осуществлять и с друзьями, и с коллегами и даже с начальством. Мало того, что такому человеку нельзя верить, с ним вообще лучше не иметь дела. Он способен не только отомстить, но и обмануть, и предать.

Да, сегодня он объяснил Вам, из-за чего он придумал такой план мести для своей «бывшей», а где гарантия, что завтра он не придумает чего-нибудь похлеще для Вас — причем из-за какой-нибудь незначительной оплошности или неудачно сформулированной фразы. Такие люди не могут жить без интриг, поэтому надежды, что он осознает неправильность своих действий и исправится, нет. Решайте сами, нужен ли Вам такой интриган.

Моя близкая подруга недавно рассталась с мужем.

Застала его днем дома в постели с какой-то девушкой и тут же выставила за дверь,

надеясь, что он приползет к ней с покаянием, признанием своей вины и будет слезно просить у нее прощения.

А он не приходит, не звонит и сбрасывает ее звонки.

Подруга уже приготовила пространную речь, избобличающую подлеца, который отнял у нее лучшие годы жизни, а произнести ее некому. Конечно, в такой ситуации женщину можно пожалеть, а пожалеть тоже некому — кроме меня.

И вот вечерами я слушаю — то лично, то по телефону — ее обличительные речи, утираю ее слезы и сопли и уже наизусть выучила историю ее любви, замужества и семейной жизни — причем в самых мелких подробностях.

Конечно, подругу жалко, и я готова помочь ей, если бы знала, как, а мои советы вроде: «Забудь о нем, не жди и не плачь, а подумай лучше о себе», — она вообще не слышит — упивается своим горем, похоже, выходя из этого состояния сама не желая, но продолжает «съедать» мои нервы, время, отрывая меня от семьи. Мое терпение подходит к концу, и я боюсь сорваться и поссориться с ней, хотя сама не хочу этого.

Посоветуйте, как мне ее образумить и что сказать, чтобы она перестала «пережевывать» свои обиды, быстрее оправилась от предательства мужа и начала новую жизнь.

Нопробуйте убедить свою несчастную подругу, чтобы она сделала перерыв в своих стенаниях. Пусть она возьмет «тайм-аут»: не звонит ни Вам, ни мужу, а просто подождет и наедине с собой подумает о том, как ей жить дальше.

Ведь после расставания с мужчиной можно считать себя брошенной и никому не нужной, а можно ощущать себя свободной и готовой к новым отношениям и новой жизни. Жизнь ведь с уходом предателя не закончилась, и в ней может быть еще немало приятных и даже счастливых моментов — таких, которые она, будучи замужем, никогда не смогла бы испытать. В этом один из больших плюсов ее положения.

И таких плюсов можно найти очень много. Вот пусть она и ищет лучше эти плюсы, чем бесконечно вспоминать и «перемалывать» свои переживания.

Ведь если она молода и здорова, значит ей не хватает только душевного равновесия и позитивного отношения к жизни и к себе — для того, чтобы можно было рассчитывать на новое счастье.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

На протяжении двадцати лет Вы только и делали, что жили для мужа, который не ценил Вас, и для сына, который уже вырос и живет своей жизнью. Когда-то должна начаться и Ваша собственная жизнь. И начать ее сейчас, в 42 года, еще не поздно. Не слушайте тех, кто пытается вернуть Вас в лоно семьи — Вы и так отдали ей всю себя, — не поддавайтесь жалости и чувству вины, которое окружающие пытаются спровоцировать в Вас. Если решили для себя, что чаша Вашего терпения переполнена, и одной Вам будет лучше, твердо заявите всем о своем решении как об окончательном и больше никого не слушайте.

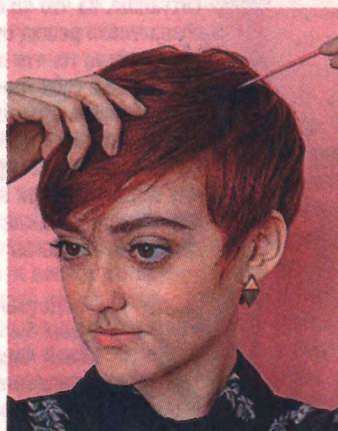
Мы с моим молодым человеком вместе уже три года. До меня он три года жил с другой девушкой, а мы с ним познакомились, когда они уже расстались, и долгое время ни он, ни я ничего о ней не знали. В последнее время его «бывшая» стала проявлять к нему интерес, хотя сама же его и бросила. Он рассказал мне об этом между делом, как бы недоумевая — что ей от него нужно? Но меня эта ситуация

С ПСИХОЛОГОМ

СТРИЖКА С КОСИЧКОЙ

Модный тренд «косичка» подходит не только для длинных волос. Заплести волосы возможно, даже если вы носите короткую стрижку!

- Сделайте низкий косой пробор. Чем ниже и дальше к макушке вы его сделаете, тем более эффектной получится косичка.
- Начните заплетать волосы от макушки вперед, по линии пробора.
- Когда вы дойдете до уровня лба, вплетаите в косичку пряди, находящиеся только у линии роста волос. Это сделает ее край более четким.
- Закрепите кончик косички резинкой или невидимкой, спрятав ее под верхним слоем волос.
- Добавьте французскую косичку с другой стороны пробора и направьте ее вниз.
- Не беспокойтесь по поводу волосков, выбивающихся из косички. Поскольку у вас короткие волосы, это неизбежно, а слегка небрежный вид придаст вашей прическе игривый, немного легкомысленный и задорный образ.



Марина ХРИСТЕНКО



ОБЛЕПИХА ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС

Считается, что самая полезная для красоты волос ягода — облепиха. Она лечит волосы, останавливает выпадение, стимулирует рост, помогает справиться с избыточной жирностью волос и перхотью.

● Смешайте 2 стакана воды с 1 стаканом облепихового сока, добавьте 100 г свежих измельченных листьев крапивы или 1 ст. ложку сухих. Поставьте смесь в эмалированной посуде на самый слабый огонь и держите на нем, помешивая, 30 минут, затем процедите. Смешайте отвар из расчета 0,5 стакана на 1 литр воды и используйте состав для ополаскивания волос после мытья.

Оставшийся отвар храните в холодильнике до следующего мытья.

Ополаскивание снижает жирность волос.

● Положите в термос 1 ст. ложку ягод облепихи (можно размороженных), если есть, можно добавить столько же листьев облепихи, залейте 1 стаканом кипятка и оставьте настаиваться на 4 часа.

Настой используйте для втирания в корни волос перед сном. Эта процедура поможет остановить выпадение волос и будет способствовать ускорению их роста.

Для укрепления волос и усиления блеска настоем ополаскивайте волосы после мытья.

● В эмалированной посуде залейте 2 ст. ложки измельченных сухих корней лопуха 1 стаканом горячей воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и держите на самом слабом огне 10-15 минут. Снимите отвар с огня, накройте крышкой, дайте настояться до остывания и процедите.

Смешайте 2 ч. ложки облепихового масла — аптечного или приготовленного самостоятельно — с 1 ч. ложкой масла зверобоя и 0,5 стакана приготовленного отвара. Сначала вотрите смесь в корни волос и кожу головы, затем смочите волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — махровым полотенцем. Через 40 минут вымойте голову с шампунем.

Делайте такие маски перед мытьем головы 1-2 раза в неделю.

Маска укрепляет ослабленные жирные волосы и помогает избавиться от жирной перхоти.



ПРИЧЕСКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ

Сейчас редко можно увидеть девочку дошкольного или младшего школьного возраста с короткой стрижкой. Обычно у них длинные волосы, и они с удовольствием хвастают друг перед другом новыми прическами. К тому же, в школе прически должны быть такими, чтобы волосы не лезли в глаза и не мешали. Мы предлагаем вниманию мам и бабушек несколько причесок для девочек-школьниц.



■ Если волосы до талии и длиннее, разделите их по линии макушки на две части. Переднюю зачешите набок и завяжите в хвост. На затылке заплетите наискосок три французские косы до линии роста волос, а дальше плетите обычные. Свободные косы поднимите к хвосту, уложив параллельно французским, подоткните под резинку. Из хвоста сверните пучок, закрепите и украсьте заколкой или бантом.

■ Длинные волосы разделите прямым пробором, затем отделите две передние части по линии макушки. Из них до поперечного пробора заплетите французские косы, а дальше — обычные. Закрепите их резинками.

Затылочные части волос завяжите резинками в два низких хвоста за ушами. Свободные косички перекрестите и подсуньте их кончики под резинки хвостов. Из хвостов заплетите обычные косы, закрепите резинками и уложите корзиночкой.

■ Проведите косой пробор почти над



ухом. Выше него, отступив 5-7 см, проведите еще один и оставьте волосы этой зоны свободными, а остальные гладко зачешите и завяжите в низкий боковой хвост. Свободные волосы разделите на три равные части; а каждую из них — на две пряди. Из этих прядок скрутите тугие жгуты, красиво уложите их поверх зачесанных волос, а кончики жгутов просуньте под резинку хвоста в два оборота, чтобы не раскрутились. Волосы хвоста сверните пучком и закрепите шпильками.

■ Вдоль лба и до левого уха по линии роста волос отделите сектор шириной 10 см. Из этих волос скрутите жгут из двух прядок: одну прядку отделите сразу, а от оставшейся части волос добавляйте по небольшой прядке, как при плетении французской косы. Когда заведете жгут за ухо, соедините все волосы и завяжите резинкой в боковой хвост. Поверх резинки привяжите тонкую ленточку. Сверните из волос пучок так, чтобы ленточка кое-где проглядывала. Очень похожая прическа была у главной героини в мультфильме «Холодное сердце».

■ Разделите волосы прямым пробором, а каждую сторону — на несколько секторов. Завяжите с одной стороны хвостик из сектора у лба. Разделите волосы выше резинки, пропустите через получившееся отверстие оставшиеся волосы хвостика, соедините их с волосами следующего сектора и завяжите хвостик, опять пропустите волосы поверх резинки. Так присоединяйте последующие сектора на затылке. Свободные хвостики перетяните резинками через каждые 5-7 см, не забывайте каждый раз протягивать волосы через разведенные над резинкой волосы. Повторите все это со второй половиной волос.

■ Этот же прием лежит в основе следующей прически. Разделите волосы косым пробором. С одной стороны отделите широкую прядь и разделите ее на четыре части. Каждую из них завяжите в хвостик резинкой, протяните кончики над резинкой и закрепите подворот очень тонкой резинкой в тон волос.

■ Разделите волосы косым пробором и еще одним — у висков. Из выделенного сектора отделите прядку у лба и завяжите из нее хвостик. Дальше к макушке отделите еще одну прядку, соедините ее с волосами первого хвостика и завяжите еще один хвостик. Присоедините таким же образом еще две прядки.

Все эти прически хороши тем, что помогают ребенку до конца учебного дня сохранить опрятный вид.

Подготовила Галина УШАКОВА

СИЯНИЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ...

Вернулась мода на сияющую кожу. Редко кому такая дана природой. Тем, кому не повезло, остается вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться и хорошо продумать уход за кожей, чтобы она выглядела здоровой и сияла.

Можно воспользоваться и декоративными средствами, которые выпускают почти все производители косметики.

...И ЗАИМСТВОВАННОЕ

Многие уже привыкли пользоваться ХАЙЛАЙТЕРОМ, чтобы высветлить отдельные участки лица и придать коже здоровый блеск. Но это не единственное средство, в состав которого входят светоотражающие частички.

Для создания эффекта деликатного сияния и свечения кожи лучше всего подходит ЛЮМИНАЙЗЕР (иллюминайзер). Поскольку это средство не обладает покрывающей способностью и не придает цвет, хотя и подбирается под цвет кожи, и тем более, не маскирует недостатки, его наносят поверх тональной основы или корректора. Некоторые используют его, нанося под легкий тон, чтобы свечение шло как бы изнутри. Можно использовать жидкий люминайзер, смешивая его пополам с тональным средством. Как самостоятельное средство люминайзер придает скульптурность чертам лица, если нанести его на скулы, центр лба и подбородка, под бровями.

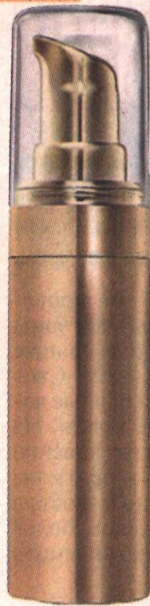
Выпускают люминайзеры в форме стика, пудры, крема и жидкого флюида, наносят кистью или пальцем, легкими вбивающими движениями. Поскольку сияющий эффект у люминайзера очень мягкий, он подходит для дневного макияжа.

А для вечернего больше подойдет ШИММЕР. Он подсвечивает лицо и придает ему сатиновый блеск. Светоотражающие частички в его составе крупнее, и шиммер лучше использовать для вечернего или праздничного макияжа, выделяя не более двух участков кожи, иначе сияние будет выглядеть неестественным. Шиммер выпускают в виде пудры и наносят поверх тональной основы.

ВНИМАНИЕ! Средства, придающие коже сияние, не наносят на проблемные участки кожи, чтобы не выделять их.

Обладательницам жирной кожи следует с большой осторожностью пользоваться этими средствами. Они подчеркивают жирный блеск кожи.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

ВРЕМЯ
АЙВЫ

Айва широко используется не только в кулинарии, но и для ухода за кожей любого типа. Она богата витаминами и микроэлементами, поэтому домашние косметические средства, приготовленные из айвы или с айвой, улучшают цвет лица, очищают и тонизируют кожу.

Поскольку в плодах айвы много каменных клеток, любая маска с ней одновременно является и легким натуральным скрабом.

ЛОСЬОН ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

● Когда готовите варенье или компот из айвы, не выбрасывайте кожуру от двух спелых плодов. Измельчите ее, залейте 1 стаканом водки, закройте и поставьте в темное место. Через две недели процедите и добавьте такой же объем настоя розовых лепестков. Чтобы его приготовить, залейте 2 ст. ложки сухих лепестков местной, выращенной на даче, а не в Голландии, розы или шиповника 1 стаканом кипятка, дайте остыть и процедите.

Протирайте лосьоном лицо, шею и область декольте утром и вечером. Он хорошо тонизирует и разглаживает морщинки на коже любого типа.

МАСКА ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

● Натрите на мелкой терке четвертушку очищенной айвы, добавьте к ней 1 ч. ложку желтка (для нормальной, сухой и увядающей кожи) или столько же взбитого белка (для жирной и пористой). Для густоты добавьте около 1 ч. ложки толокна, гречневой или рисовой муки, в крайнем случае — любого крахмала. Нанесите маску на кожу лица, шеи и область декольте на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры и нанесите крем.

Маска увлажняет и питает кожу любого типа.

МАСКА-СКРАБ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

● Очистите половинку плода айвы и пропустите через мясорубку, чтобы не разрушить каменные клетки. Семена в скраб не добавляйте, так как при измельчении они отдадут в скраб вредный гликозид амигдалин. В айвовую кашу добавьте 0,5 ч. ложки соли крупного помола и перемешайте. Сразу нанесите скраб на кожу лица и область декольте мягкими массажными движениями. Оставьте смесь на коже на 3 минуты, затем смойте теплой водой и промокните мягкой тканью. Через 1-1,5 часа нанесите питательный крем. Использовать такую маску-скраб можно не чаще 1 раза в неделю.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Поскольку айва содержит много вяжущих веществ, она отлично подходит для жирной кожи и решения других проблем.

● Отжатый через марлю сок измельченной айвы следует регулярно раз в день наносить на места скопления веснушек и пигментных пятен для их отбеливания или на жирную кожу, чтобы сузить поры и убрать жирный блеск.

● Можно делать мягкий массаж лица ломтиком айвы без кожуры. Содержащиеся в ней фруктовые кислоты очень полезны для увядающей кожи.

● Если на коже есть мелкие гнойнички, воспаленные и пораженные грибком участки, обеззаразить кожу поможет настой из семян айвы.

Помните, что семена в настое должны быть целыми.

Залейте 30 г семян айвы 1 стаканом кипятка, дайте постоять 3 часа и процедите. Протирайте настоем кожу утром и вечером. Если семян много, готовьте двойную порцию и используйте настой для умывания.

Если у вас нет столько семян, просто измельчите мякоть айвы и нанесите тонким слоем на кожу на 5-7 минут, а затем смойте.

Маска хорошо очищает кожу и помогает избавиться от подростковых угрей.



ОТВЕТЫ

мамам



Моей дочери шесть лет. На следующий год пойдет в школу. Но меня очень беспокоит то обстоятельство, что этот ответственный период в жизни ребенка может оказаться для нее слишком тяжелым. Девочка очень развитая, общительная, любознательная, старательная и ответственная, но крайне впечатлительная. Кроме того, по своей натуре она — отличница: у нее должно быть все «по высшему разряду», она не жалеет сил для достижения наилучших результатов и переживает по любому поводу. Предстоит ли ей выступление на утреннике в детском саду, визит в гости к незнакомым людям или просто

выполнение домашнего задания (при подготовке к школе) — у нее начинается тошнота, головокружение, а часто и рвота.

Обследовали ребенка у всех специалистов. Со стороны пищеварительной системы у нее все в порядке, никаких отклонений нервной системы тоже нет. Как помочь девочке легче адаптироваться к жизни в школе и относиться к успехам и неудачам спокойнее?

Вы правильно сделали, что по поводу головокружения, тошноты и рвоты обратились к неврологу и гастроэнтерологу. А поскольку структурной органической патологии у ребенка не выявили, вы имеете вегетативную дисфункцию. В основе ее часто лежат психологические аспекты.

Среди усердных ребят часто можно встретить тех, кто подвержен так называемому «комплексу отличника». Что это за явление и чем оно опасно? Комплекс отличника можно обозначить как перфекционизм: ребенок не дает себе права на ошибку и буквально доводит себя до неврозов из-за страха сделать что-то «неправильно». Основная проблема детей-перфекционистов заключается в плохо развитых социальных контактах. Он предъявляет завышенные требования к себе и окружающим, которые часто кажутся ему «неровней». Такого ребенка может преследовать чрезмерный страх совершить ошибку, из-за чего он постоянно испытывает чувство тревоги и, разумеется, в случае неудовлетворительных результатов переживает поражение гораздо острее своих сверстников. В дальнейшем подобная самокритика может привести к глубокой депрессии, от которой довольно трудно избавиться. Родители сами неосознанно могут формировать или углублять у своего ребенка комплекс отличника. Это происходит из-за постоянного и явного интереса членов семьи к достижениям ма-

лыша. Особенно распространена ситуация, когда родители и сами были отличниками, все время подчеркивают этот факт и заставляют ребенка соответствовать. Если вы понимаете, что у вашего чада налицо основные признаки нездорового перфекционизма, ослабьте контроль над его обучением и не ставьте оценки во главу угла. Не требуйте от ребенка одинаково хороших достижений во всем, а лучше выберите темы, к которым он проявляет явные способности, и помогайте ему развиваться именно в этих направлениях, но всячески поддерживайте в нем стремление погулять с друзьями. Научите ребенка отдыхать и расслабляться. Это крайне необходимо. Приглашайте других детей в гости, но не забывайте и о собственном внимании. Вполне возможно, что своими успехами малыш старается заслужить ваше одобрение. Больше времени проводите с дочерью вместе, разговаривая не о подготовке к школе, а о ней самой. Ваше чадо не должно бояться, что в случае неудачи Вы отругаете, накажете или попросту проигнорируете, если малыш захочет поделиться своими проблемами. Некоторые дети чувствуют себя обделенными маминой заботой, если они не выиграли соревнования, получили плохие оценки, испачкали куртку на улице... Пусть малыш помнит, что Вы любите его не за заслуги, а просто потому, что он появился на свет. Никогда не сравнивайте с другими. Безусловно, каждый ребенок — уникальная личность, и не следует проводить аналогии между соседской девочкой и вашей дочкой, а если критикуете, помните, что критика должна побуждать ребенка к новым свершениям, а не способствовать появлению неуверенности. Важна не оценка, а процесс получения знаний. Учите ошибаться. Любая неудача — это полученный опыт, а не трагедия. С ранних лет приучайте девочку к тому, что ошибку можно и нужно исправить, почерпнув из нее что-то для себя новое.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Моей дочке 3 года. Мы живем в одной квартире с семьей брата. А брат заразился сифилисом. У его жены и сына инфекцию не обнаружили, но они прошли лечение. Нас в это время дома не было, отдыхали 2 месяца на юге. Нужны ли нам с дочкой обследование и лечение? За себя я не переживаю: гигиену соблюдаю и все индивидуальное. А вот за ребенка опасаясь.

Совсем справедливо опасаетесь. Но чтобы ответить конкретно, мне недостаточно информации. Все зависит от длительности заболевания брата, времени последнего контакта Вашей дочки с ним, степени тесноты контакта.

В данном случае разумно обратиться в то учреждение, где наблюдается Ваш брат с семьей, пройти обследование (так как уже прошло более 2 месяцев) и расставить все точки над i.

У моего молодого человека появились кондиломы вокруг заднего прохода. В связи с этим у меня возникли

подозрения в его сексуальной ориентации. Скажите, пожалуйста, если кондиломы появляются в таком месте, точно ли это означает заражение при анальном сексе или возможны другие варианты?

Варианты возможны абсолютно любые, и сомневаться в сексуальной ориентации парня только по этой причине неразумно. Наличие кондилом в области заднего прохода далеко не всегда указывает на наличие анальных контактов. Более того, инфекция вообще может быть приобретена неполовым путем.

НА АЛТАРЬ ЗДОРОВЬЯ

Рано или поздно свою жертву на этот алтарь приносит каждый человек, а пока... Присмотритесь, как живут ваши родственники, друзья, коллеги. Кто-то ни в чем себе не отказывает, живет исключительно в свое удовольствие, а кто-то целенаправленно ограничивает себя в еде и истязает спортом. Кто-то усиленно ищет у себя болячки и с упоением лечит их, а кто-то с удивлением смотрит на остальных и думает, что все они очень странные люди: сами придумывают проблемы, чтобы потом преодолевать их. В общем, отношение к жизни и здоровью у всех разное, как разные и все мы.

Психологи условно выделяют четыре основные группы людей по их отношению к своему здоровью и величине той жертвы, которую они готовы положить на его алтарь. К какой группе относитесь вы?

ЖИВИТЕ В КАЙФ

Вы считаете правильным

- Наплевать на полезность и вредность продуктов. Надо есть то, что вкусно и нравится.
- Как можно чаще проводить время в компании друзей за бокалом-другим пива или вина.
- Из-за мелких неприятностей не расстраиваться вообще, а из-за крупных — не очень и недолго.
- Не связывать успехи в личной жизни и карьере с изящностью фигуры и массой тела.
- Верить, что мужчины только говорят, что любят худышек, а на деле предпочитают аппетитных пышек.

Если вы согласились с большей частью этих утверждений, значит, вы по натуре оптимистка и немного гедонистка. Вы считаете, что жизнь должна приносить удовольствие, иначе зачем жить.

ВАШИ ПЛЮСЫ

○ В вашей жизни нет места стрессу, поэтому вам не грозят гипертония и заболевания сердечно-сосудистой системы.

○ Вы умеете радоваться жизни и в любой ситуации находите что-то хорошее. Люди, живущие в ладу с самими собой, больше общаются с семьей и друзьями, с удовольствием занимаются многочисленными хобби, а это положительно влияет на их здоровье.

ВАШИ МИНУСЫ

○ Вы можете увлечься и переборщить с употреблением вкусной, но вредной пищи. Помните! То, что легко «сжигалось» в 20, может накапливаться после 40.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

○ Попробуйте изменить свою жизнь, но так, чтобы это не мешало вам наслаждаться ею.

○ Вы терпеть не можете ограничений, поэтому подумайте о том, что добавить, а не извлечь. Увеличьте на своей тарелке количество овощей и фруктов, разнообразьте рацион и попробуйте его сбалансировать.

разьте рацион и попробуйте его сбалансировать.

○ Для вас главное — чтобы было весело и интересно, поэтому больше всего вам подойдут игровые виды спорта (волейбол, теннис, боулинг), туризм, а также танцевальная аэробика или сайклинг (групповая тренировка на велотренажерах). Тренировки дадут вам возможность и попотеть, и повеселиться.

66 Ничего не меняйте в своем настроении и взглядах на жизнь, но помните, что здоровье можно сохранить только в том случае, если о нем заботиться.

ПОД ЗНАМЕНЕМ ЗОЖ

Вы считаете правильным

- Помнить наизусть список всех консервантов и искусственных добавок, запрещенных к употреблению Минздравом.
- До последней буквы читать все, что написано на этикетках.
- Точно знать, какое количество калорий вы израсходуете, занимаясь уборкой квартиры.
- Знать, почему шпинат полезнее цветной капусты.
- Следовать всем без исключения правилам здорового образа жизни.
- Следить за последними открытиями в области медицины, чтобы выбирать продукты питания, фитнес и стиль жизни, опираясь на эти знания.

Если вы согласились с большей частью этих утверждений, значит, вы умеете во многом ограничить себя и имеете для этого достаточно силы воли.

Ваш продуманный подход к жизни и здоровью дает результаты. Люди вашего типа хорошо спят и меньше других склонны к склерозу в преклонном возрасте.

ВАШИ ПЛЮСЫ

○ Ваша осведомленность позволяет вам делать выбор в пользу здоровья (вы заправляете салаты только оливковым маслом и давно привыкли снимать с ку-

рицы кожу перед приготовлением, а не после).

○ Вы не боитесь высказывать и отстаивать свои мысли и суждения, даже если они в корне отличаются от других. Вы всегда готовы поделиться своими познаниями и научить окружающих, как вести здоровый образ жизни.

ВАШИ МИНУСЫ

○ Вы выглядите чуточку занудой, а диабет, сердечно-сосудистые, нервные заболевания и частые депрессии среди людей вашей группы объясняются постоянным стрессом и отсутствием расслабления.

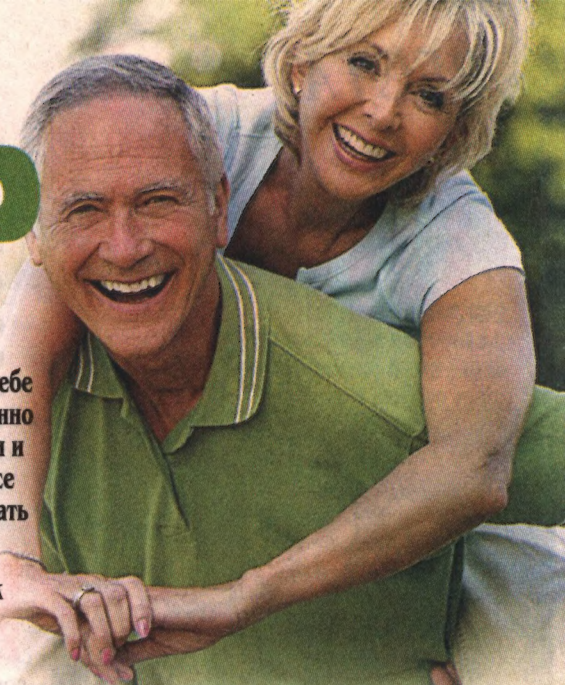
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

○ Ваш рацион можно назвать идеальным, хотя строгость и аскетизм, присущие ему, лишают вас той радости, которую могут приносить еда и общение во время обедов и чаепитий. Иногда вам стоит попробовать просто «плыть по течению» вместе со всеми: жевать попкорн, когда вы смотрите новый фильм в кинотеатре, не отказываться от мороженого после активного шопинга, отдавать кусочек шоколадного торта, которым коллега угощает в день своего рождения.

○ Составьте список из пяти любимых, но «запрещенных» продуктов и лакомств ими хотя бы раз в месяц.

○ Попробуйте, кроме тренажера, что-нибудь еще и займитесь другими видами физической нагрузки. Вы любите быть в курсе всего передового, поинтересуйтесь новинками фитнеса. А вдруг вам понравится танец живота или йога?

66 То, что вы знаете о здоровом образе жизни всё — замечательно, но как бы «нормы здорового образа жизни» не стали для вас ее главным мерилом. Добиться идеала практически невозможно, но, постоянно ориентируясь на него, вы рискуете приобрести комплекс, а вред от него и от жесткого самоконтроля может быть сильнее, чем от неправильного питания.



НА ЗДОРОВЬЕ ЭКОНОМИТЬ НЕЛЬЗЯ

Вы считаете правильным

- Безоговорочно верить в чудодейственные свойства новых лекарственных препаратов.
- Регулярно смотреть все телепрограммы, рассказывающие о сохранении здоровья.
- Следить за новинками на рынке пищевых добавок.
- Уповать на всевозможные чудо-тренажеры, брюки для похудения и приборы для массажа и не жалеть на них денег.
- Предпочитать БАДы и чаи для похудения занятиям в спортзале.
- Внимательно слушать целителей-экстрасенсов, пить «заряженную» воду и натираться «заряженными» кремами и бальзамами.

Если вы согласились с большей частью этих утверждений, значит, вы, как тот лежачий камень, ждете, когда вода сама потечет под вас. Вы согласны предпринять все возможные меры по сохранению здоровья, если для этого не надо делать лишних телодвижений. А ведь люди вашей группы (в основном молодые) почти все имеют лишний вес, и телодвижения для них были бы очень полезны.

ВАШИ ПЛЮСЫ

○ Вас никак нельзя назвать консервативным человеком: вы открыты прогрессу и готовы экспериментировать с новинками альтернативной медицины, акупунктуры и гомеопатии.

○ Вашим энтузиазмом и оптимизмом по поводу улучшения здоровья просто нельзя не заразиться.

ВАШИ МИНУСЫ

○ Вы всегда с энтузиазмом начинаете любую процедуру по оздоровлению и приведению организма в норму, правда, не доводите начатое до конца. В результате дни строжайшей диеты сменяются периодами чревоугодия, а самоотверженные попытки пробежать пару километров оборачиваются мышечной болью и разочарованием.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

○ Хотя вы готовы к любым экспериментам, вам нужен союзник, который не позволил бы бросить очередное здоровое начинание. Отчитываясь друг перед другом, вы почувствуете ответственность и будете вынуждены пройти намеченный путь до конца.

○ Скорее всего, у вас имеются проблемы с весом, но не боритесь с ним всеми известными способами сразу, попробуйте начать с малого и поставьте перед собой скромные, но реальные цели. Вместо того чтобы объявлять всему миру о своем намерении избавиться от 5 кг к следующему понедельнику, попробуйте сбросить пару килограммов за месяц.

○ Ставьте перед собой конкретные ежедневные задачи, которые приведут вас к цели: например, откажитесь от привычной булочки к утренней чашке кофе, вместо двух ложек сахара кладите одну, проходите хотя бы одну оставшуюся до работы пешком.

○ Уберите подальше все ваши чудесные средства и выберите для себя простой, не требующий дополнительных приспособлений комплекс упражнений. Поставьте перед собой задачу гулять хотя бы по полчаса три раза в неделю. Вам подойдут и групповые занятия аэробикой. Но что бы вы ни выбрали, помните, что ваш девиз: «Начинай с малого, двигайся медленно». Попытка сделать все и сразу неизбежно приведет к разочарованию или травмам.

66 Вы цените качество и готовы дорого заплатить за средства, гарантирующие улучшение здоровья и фигуры. Запомните, что здоровье нельзя купить ни в магазине, ни в аптеке, ни у дистрибьютора. Оно — результат образа жизни.

ПОЖИВЕМ — УВИДИМ...

Вы считаете правильным

- Не доверять всякого рода оздоровительным процедурам.
- Молча выслушивать «умные» советы по поводу укрепления здоровья.
- Не торопиться с выводами по поводу очередной панацеи. То, что сегодня считается уникальным открытием, через месяц или год, наверняка, объявят бесполезным или даже вредным.
- Категорически не доверять рекламе здоровых продуктов и всяческих тренажеров.

Если вы согласились с большей частью этих утверждений, значит, живете по принципу: «Нельзя безоговорочно верить всему, что говорят!» Вы наблюдаете со стороны за попытками окружающих следовать новомодным советам.

ВАШИ ПЛЮСЫ

○ Разумное недоверие предохраняет вас от слепого поклонения модным, но не всегда полезным рекомендациям и диетам.

○ Следуйте и дальше своему принципу не принимать на веру всё, что бы вы

ни прочитали или услышали. Многие научные прорывы еще не прошли проверки временем, чтобы быть такими надежными и полезными, как о них говорили.

ВАШИ МИНУСЫ

○ Ваш скептицизм может трансформироваться в инертность и лень, которые станут препятствием для любых изменений, ведущих к здоровому образу жизни. А с течением времени и возрастом такие изменения бывают нужны всем.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

○ Вы не доверяете инновациям? Следуйте тому, что уже проверено жизнью. Еще никто не опроверг утверждение, что правильное питание и физическая активность обязательно помогут улучшить здоровье и фигуру.

○ Забудьте о модных рекомендациях и попробуйте заключить договор с собой о небольших, но важных переменах в рационе. Например, постарайтесь на завтрак и ужин есть только полезную пищу, обязательно включайте в ежедневное меню по одному фрукту и овощу хотя бы в течение месяца. Возможно, вы захотите продлить договор...

Смысл в том, чтобы найти для себя те полезные и вкусные продукты, которые подойдут именно вам, и сделать их основой рациона.

○ Пусть целями вашей физической нагрузки будут удовольствие и радость от движения, а не достижение результатов. Вспомните, чем вы любили заниматься в детстве: теннисом, волейболом, катанием на коньках или велосипеде? Почему бы не вернуться к старым увлечениям? Работа в саду, прогулка с собакой, даже хождение по магазинам в поисках новой кофточки избавят вас от лишних калорий и добавят положительных эмоций.

66 **Делайте что-нибудь!** Не пытайтесь ничего изменить в жизни еще хуже, чем пытаться, но не достичь результата. Отказываясь от экспериментов, вы просто лишаете себя возможности найти то, что поможет вам укрепить здоровье.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



АРОНИЯ,

или черноплодная рябина

Aronia melanocarpa (Michx.) Elliot



М

ноголетнее растение из семейства розоцветных.

Это крупный кустарник высотой до 3 м с очередными листьями длиной 6-9 см и шириной 5-6 см. Летом они ярко-зеленые, осенью — ярко-пурпурные.

Цветки собраны по 10-35 в соцветия-щитки. Плоды шарообразные, диаметром до 1,5 см, черные с сизым налетом или темно-красные, сочные, сладкого слегка терпкого вкуса, с сильно красящей мякотью. Масса плода в среднем — 1,3 г.

Плоды хорошо сохраняются при температуре, близкой к 0°, и остаются свежими всю зиму.

Цветет арония в мае, после распускания листьев. Начинает плодоносить с 3-5-го года жизни, причем высокие урожаи дает примерно до 20 лет. Плоды созревают в августе-сентябре и не осыпаются до глубокой осени. Живет куст более 30 лет.

Арония — зимостойкая культура, она успешно растет в районах с зимними морозами до -30°. Урожаи повышаются при достаточной влажности почвы и хорошем освещении.

Сушат созревшие плоды в хорошую сухую погоду на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50-60°.

В правильно высушенных плодах сохраняются все витамины.

Размножают аронию семенами, делением куста, отводками, черенками.

Плоды черноплодной рябины и сок из них снижают кровяное давление, поэтому служат лечебным средством при гипертонической болезни в начальной ее стадии.

Важно знать, что у людей с нормальными показателями кровяного давления сок и плоды черноплодной рябины не вызывают скачков давления. Даже больным с сердечными недомоганиями нет никаких оснований бояться употреблять в пищу плоды этого растения. Однако чрезмерно налегать на них

не стоит, поскольку при повышенной свертываемости крови это может привести к образованию тромбов в кровеносных сосудах.

Плоды аронии обладают спазмолитическим, гипотензивным, укрепляющим капилляры, мочегонным, желчегонным, а также противосклеротическим свойствами. В них содержится сорбит, что важно для питания больных сахарным диабетом, а также страдающих заболеваниями печени и желчевыводящих путей.

Свежие плоды черноплодной рябины так же, как сок и таблетки из них, богаты витамином Р. Поэтому такие таблетки назначают при гипертонии, кровотечениях различного происхождения, атеросклерозе. Эти лекарства укрепляют стенки кровеносных сосудов, следовательно, эффективны при геморрагических диатезах и склонности к кровотечениям.

Плоды и сок черноплодной рябины усиливают выделение желудочного сока, поэтому рекомендуются больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью. Соком плодов черноплодной рябины лечат ожоги.



Плоды аронии содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), кислоты, причем, преобладает яблочная, пектиновые и дубильные вещества, антоцианы, флавоноиды, обладающие Р-витаминной активностью, соли молибдена, марганца, меди, бора. В плодах много витаминов: С, В₁, В₂, Е, РР, каротина (провитамина А).

По содержанию витамина Р черноплодная рябина занимает одно из первых мест среди плодовых растений России. Этого витамина в ней содержится в 2 раза больше, чем в таком известном Р-витаминном источнике, как смородина, и почти в 20 раз больше, чем в

яблоках. В мякоти плодов обнаружен йод примерно в таких же количествах, как в плодах фейхоа, общепризнанном растительном источнике йода.

● **При гипертонической болезни** (в начальной ее стадии) пьют сок аронии: по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (в течение 2 недель). Можно заменить сок свежими плодами: их едят по 100 г 3 раза в день.

● **При геморрагическом диатезе** принимают сок черноплодной рябины (из зрелых плодов!) по 50 мл с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Курс лечения 10-30 дней.

● **При астении, малокровии, гиповитаминозах** плоды аронии используют как поливитаминное средство: нужно ежедневно съедать по 250-300 г свежих плодов вместе с черной смородиной и отваром шиповника за 2-3 раза. Курс приема: 2-3 недели.

Зимой с этой целью пьют настой сухих плодов аронии: 2-4 ст. ложки плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе, выпивают на следующий день в 3 приема по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

● Многие заготавливают черноплодную рябину на зиму, измельчая ее с помощью мясорубки и смешивая с сахаром. Получается витаминизированный и полезный для гипертоников сырой джем.

Но тем, кто не может есть или не любит сладкое, можно рекомендовать приготовить острую приправу к блюдам повседневного рациона.

Пропустите чисто вымытые и обсушенные свежие или замороженные ягоды аронии через мясорубку или измельчите их в блендере, добавьте по вкусу измельченный чеснок, черный молотый или свежий острый перец, а также соль и смолотые в порошок сушеные травы: кориандр, базилик, майоран, (если вы

готовите смесь для гипертоников, то вместо соли используйте сок лимона), хорошо перемешайте и переложите в сухие простерилизованные банки. Закройте капроновыми крышками и держите смесь в холодильнике. Эта вкусная и пикантная закуска хороша к мясу, рыбе и другим блюдам. А главное — эта полезная смесь прекрасно стабилизирует давление.

Внимание! Лечение соком и плодами аронии не рекомендуется при повышенной свертываемости крови, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах.

ПРЕКРАСНЫЙ, НО КАПРИЗНЫЙ

БАНЯ С МЫЛОМ

Недавно в моем доме закончился ремонт. Пока он шел, я жила на даче, а за моими растениями следили дети. А вернувшись, я испытала шок.

Все мои цветы были покрыты слоем цементной пыли! Я пыталась отмыть их в душе с помощью тряпки, но не со всеми моими питомцами это получилось. Растения с мелкими или опущенными листьями до сих пор стоят в серых разводах. Подскажите, может быть, есть какой-то способ избавиться от цементной пыли на комнатных растениях. Смотреть на это безобразие нет никаких сил.

Вы не первая столкнулись с этой проблемой. Многим цветоводам приходится отмывать своих питомцев после ремонта. Всем известно, что пыль не приносит пользы ни растениям, ни их владельцам. Особенно цементная пыль, которая отличается невероятной въедливостью и наносит цветам серьезный вред. Удалить ее с листьев простым мытьем под душем возможно, но делать это нужно в несколько этапов. После регулярного мытья пыль и разводы постепенно исчезнут, но на это уйдет много времени. Нужно учитывать, что в осенне-зимний период устраивать душ растениям можно не чаще раза в месяц, особенно до наступления отопительного сезона. Более частое мытье может привести к загниванию растений и их гибели.

Чтобы уберечь растения от загнивания и быстро очистить от пыли даже мелкие и опущенные листья, следует обработать их из пульверизатора раствором хозяйственного мыла, а затем ополоснуть под душем. На время обработки грунт в горшках прикройте пленкой. Наведите слабый раствор обычного хозяйственного мыла, из пульверизатора опрыскайте листья до образования легкой пенки, дайте постоять несколько минут, а затем хорошо промойте теплой водой. Мыло надо смыть полностью.

После процедуры просушите растения, и только после этого выставляйте обратно на подоконники. Мыльная баня поможет быстрее избавиться от цементных разводов на листьях. А у мыльной пены есть и еще один плюс, это эффективное народное средство от различных вредителей. Если Вы не любите обрабатывать растения ядовитыми инсектицидами, то периодическая обработка слабым мыльным раствором поможет не только избавиться от вредителей, но и послужит прекрасной профилактикой.

Однако помните, что увлекаться такой процедурой нельзя!

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

Обращаюсь к вам за советом, поскольку сама не могу найти ответа на свой вопрос. Дело в том, что моя подруга любит заводить цветы, а потом отдавать их выхаживать мне. Недавно она снова принесла мне растение в плохом состоянии. Я — опытный цветовод, и у меня много литературы о комнатных растениях, но там я этого цветка не нашла. На горшочке наклеена бирка из магазина, на которой написано «Хемионитис». Возможно, вы сможете подсказать мне, как правильно ухаживать за этим растением и как его лечить. На данный момент у него подсохли многие листья, а остальные сморщились. Я поливаю его и опрыскиваю, но не похоже, что ему это помогает. Прошу вашей помощи и совета.

Хемионитис — редкое и чрезвычайно капризное растение семейства папоротников. Выращивание его в домашних условиях — дело сложное и кропотливое — подходит только для опытных цветоводов. Самую большую сложность представляет то, что хемионитис хорошо растет только во флорариуме при определенной постоянной влажности, которой практически невозможно добиться на подоконнике. Если флорариума нет, в комнатных условиях горшки с хемионитисами ставят на толстый слой влажной гальки и часто опрыскивают воздух вокруг растений.

Кроме влажности воздуха, для хемионитиса важно и освещение.

Он не переносит яркого света и прямых солнечных лучей, поэтому ему подойдет место на подоконнике окна, выходящего на север, или в глубине комнаты, выходящей окнами на юг или запад. Такое размещение позволит обеспечить растению подходящий температурный режим: 23–25° в период активной вегетации и 16–18° — в период зимнего покоя. Следует помнить, что хемионитис не переносит сквозняков.

С поливом тоже не так просто. Как все папоротники, влаголюбивый хемионитис очень чувствителен к избыточной влажности почвы, поэтому поливают его мягкой теплой водой, когда верхний слой почвы подсохнет. От пересушивания земляного кома растение быстро погибает.

Размножают хемионитис делением куста или дочерними растениями, которые образуются в пазухах большого листа. Маленькие отводки высаживают неглубоко, в горшок с рыхлым субстратом и накрывают пленкой до полного укоренения и начала роста. В связи со сложностью выращивания хемионитиса размножить его спорами в домашних условиях практически невозможно.

Те проблемы, которые Вы описали, напрямую связаны с ошибками в уходе. Необходимо удалить с растения все поврежденные листья и скорректировать условия содержания. Чтобы избежать полной утраты растения, в запущенном случае, стоит уже сейчас отсадить неповрежденные дочерние растения и обеспечить им надлежащие условия.

Хемионитис — безусловно, непростое и капризное растение, но если Вам удастся наладить условия содержания, он может стать жемчужиной Вашей коллекции.

Хемионитис — безусловно, непростое и капризное растение, но если Вам удастся наладить условия содержания, он может стать жемчужиной Вашей коллекции.



ВЫРАЩИВАЙТЕ СПАРЖУ!

Напишите, как правильно сажать и выращивать спаржу. Хочется попробовать развести ее на своем участке.

Спаржа — самая ранняя овощная культура. В то время, когда мы только высаживаем рассаду других овощей, спаржа уже готова к уборке.

Многолетнее растение высотой 0,5-1,5 метра имеет женские и мужские экземпляры. Оно широко распространено в Европе и Америке.

В Западной Европе спаржа была известна еще до нашей эры. В России спаржа возделывалась редко, а в настоящее время вообще не возделывается, а встречается в цветниках как декоративное растение.

В народе спаржу называют елочкой, она и похожа на елочку, так как ее узенькие листики напоминают хвоинки.

Цветет спаржа мелкими зеленоватыми цветками. Плод — красная шарообразная ягода. Пищевую ценность имеют подземные побеги толщиной до 2 и более см и длиной до 20 см.

Побеги содержат белки, аминокислоты, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, соединения серы. Полезны при болезнях сердца, печени и почек, а также гипертонии.

Чтобы заложить многолетнюю плантацию на 10-15 лет, следует вначале вырастить рассаду. Для этого пригодны теплицы, парники или комнатные условия.

Семена замачивают в чистой воде в течение 2 суток, а затем помещают во влажную ткань на 7-8 дней для прорастания. Высевают в легкую питательную почву на глубину 3 см, на расстоянии 3-4 см, в рядках — 15-17 см. Всходы прореживают, оставляя между растениями 10-15 см. К осени первого года рас-

сада имеет 2-3 стебля и развитую корневую систему. На зиму рассадинок укрывают слоем торфа 5-6 см. Весной рассаду можно высадить на постоянное место, а можно оставить до осени для доращивания.

На постоянное место, в ямы, заполненные плодородной почвой, сажают по 3-4 штуки наиболее развитых растений, имеющих 2-3 разветвления.

Глубина ямы — 30-40 см. Между краями соседних ям соблюдают расстояние в 50 см. За растениями ухаживают два года: поливают, подкармливают, рыхлят землю, засыпают кусты на зиму перегноем слоем до 5 см. На 3-4-й год рано весной растения слегка окучивают и насыпают холмики из перегноя. А к концу апреля — началу мая можно убирать первый урожай.

Если рассаду оставляют до осени, она бывает более развитой, крепкой и устойчивой. В этом случае можно разделить мужские и женские экземпляры. Лучшими считают мужские растения, так как они дают больше побегов, более устойчивы к холодам, быстрее растут, чем женские. Эту рассаду на постоянное место высаживают в конце августа — начале сентября. Первый урожай с многолетних кустов убирают в конце апреля — начале мая: холмики раскапывают и острым ножом вырезают наиболее сильные побеги. Уборку проводят каждые 2-3 дня. Хранят побеги в холодильнике.

Спаржа встречается в диком виде даже у нас в стране.

В культуре насчитывается более 100 различных сортов. Все сорта объединены в следующие группы: зеленоголовые — с зеленоватой окраской верхушки побегов (Снежная головка); красноеголовые — с красной верхушкой (Аржантейльская); белоголовые (Слон, Исполинская). Наиболее известен сорт Аржантейльская ранняя.



ГРУША

— ЭТО ВАМ НЕ ЯБЛОНЯ

Осваивая участок, мы одновременно посадили яблони и груши. Деревца прекрасно прижились и даже начали плодоносить. Но теперь почему-то груши стали сохнуть. Боюсь, что погибнут. Что за причины гибели деревьев?

● Груша более влаголюбива и требовательна к плодородию почвы.

Из всех этих биологических особенностей груши вытекает метод ее выращивания и ухода за ней.

● Для посадки саженцев груши готовят более глубокие и широкие ямы. Если почва песчаная, то замена ее в посадочной яме обязательна.

● Поливать дерево груши в течение лета следует 3-4 раза, рыхлить землю, мульчировать перегноем, торфом, скошенной газонной травой.

● Формирование кроны нужно начинать с первого года. При возможности заложить низкий штаб — 30-40 см.

Первый ярус скелетных веток взять из двух почек так, чтобы ветки разошлись в разные стороны. До следующего яруса из двух веток отмерить 50-60 см.

На следующий год заложить третий ярус. Все веточки между ярусами прищипывать несколько раз за лето.

На следующий год весной длинные основные веточки обрезают до 40-45 см и отклоняют до 45° от ствола. Все лето следят за ростом веток, несколько раз делая прищипку зеленых побегов.

Такие операции ограничивают рост побегов и способствуют закладке плодовых почек. В дальнейшем большинство веточек следует отклонять до горизонтального положения.

Основной проводник должен возвышаться над скелетными веточками на 20-25 см.

● Некоторые сорта груши могут подмерзать в холодные зимы, но они быстро восстанавливаются.

● Плодоносить груша начинает рано. Отдельные плоды могут появиться на 3-4-й год.

Во время Отечественной войны «отличился» массив Острогжского леса под Воронежем, где дикая груша встречается очень часто. Плоды сушили и отправляли в госпитали, где из них варили компоты для раненых солдат. Этот напиток помогал им быстрее заживать раны.

Мы не будем рекомендовать садоводам выращивать дикие груши у себя в садах, а подскажем, как их использовать в качестве подвоя.

Молодую дикую грушу можно выкопать и перенести в свой сад, а можно ее привить прямо в лесу, а потом выкопать и перенести в свой сад. В любом случае, вам будут доступны несколько вариантов: окулировка в корневую шейку, окулировка скелетных веточек, прививка в расщеп, прививка за кору во время сокодвижения и зеленая прививка в июне. Разные виды прививок можно сочетать на одном деревце.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

Причины, конечно, есть. Самая частая — близость грунтовых вод. Но она не единственная. Дело в том, что биологические требования у груши значительно отличаются от других культур.

● Груша более сильнорослая, чем яблоня. Если высоту кроны яблони можно сдерживать на высоте 3,5-4 метра, то с грушей это не получится.

● Груша имеет стержневую корневую систему. Ее слаборазветвленные корни уходят на глубину 2,5-3 м и более. У корней мало мелких мочковатых образований. Тогда как корни яблони располагаются в основном в верхнем слое почвы на глубине до 90 см.

● Ветки у груши отходят от ствола под острыми углами и образуют крону пирамидальной формы.

У разных сортов яблони ветви отходят от ствола под разными углами, в том числе под прямыми и под углами в 45°. Некоторые яблони образуют плакучие формы.

● Уровень грунтовой воды на участке с грушами должен быть значительно ниже, чем с яблонями.

● Груша имеет меньше вредителей, чем яблоня, и реже повреждается грибковыми заболеваниями.

● У груши нет карликовых подвоев.

● У груши нет надежных зимних сортов для средней полосы России.

● Груша нуждается в более сильной обрезке, чем яблоня, и постоянной летней прищипке молодых побегов.

ДИКИЕ ГРУШИ

Плоды груши — это диетический продукт, содержащий витамины, микроэлементы и другие полезные вещества. Но есть и другие груши, которые на первый взгляд кажутся несъедобными. Это дикие лесные груши, которые встречаются в лесах Северного Кавказа и южной части средней полосы России.



20 К вашему столу ОСЕНЬ — ВКУСНО И СЫТНО

Осенняя погода, холодная и промозглая, требует рациона, в котором преобладают калорийные блюда.



САЛАТ С РЫБОЙ И НЕКТАРИНОМ

Отварите в подсоленной воде с добавлением белого перца горошком и лаврового листа 300 г белой морской рыбы. Смешайте 1 стакан вареного риса, 3 вареных и порезанных кубиками яйца, разобранную на маленькие сегменты рыбу, банку консервированной кукурузы и мелко порезанный пучок петрушки. Заправки — смеси оливкового масла и лимонного сока — налейте минимум. Выложите смесь в салатник, а сверху украсьте тонкими ломтиками 2-3 нектаринов и зеленью петрушки.



ПАЭЛЬЯ ПО-КУБИНСКИ

Смешайте 1 ст. ложку молотой паприки, 2 ст. ложки сока лайма или лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки измельченного чеснока, 2 ч. ложки свежего или сухого орегано, 1 ч. ложку крупной соли, по 0,25 ч. ложки черного перца и молотого кумина (зиры). Порежьте кубиками 600 г свиной мякоти и смешайте с маринадом. Обжарьте свинину на хорошо разогретой глубокой сковороде с растительным маслом на сильном огне 2-3 минуты и выложите на тарелку. В этой же сковороде на среднем огне в течение 5 минут спассеруйте 1-2 измельченные луковицы и 2-3 раздавленных зубка чеснока. Всыпьте 2 стакана промытого риса, перемешайте, добавьте порезанную полосками куриную грудку, 1 стакан пюре из очищенных от кожицы помидоров и молотый шафран. Держите на слабом огне почти до готовности риса. Добавьте кусочки свинины и выделившийся мясной сок, туда же положите 10-15 крупных креветок, порезанный полосками консервированный сладкий перец, перемешайте, накройте фольгой или крышкой и запекайте в разогретой духовке 10-15 минут, пока рис не впитает всю жидкость.

КЕБАБЫ С БАКЛАЖАНАМИ

Смешайте 500 г жирного мясного фарша с измельченной луковицей, 1 ч. ложкой молотой паприки, 0,5 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложкой молотого тмина, 1 ч. ложкой измельченного сухого чабреца, 1 ч. ложкой соли, 1 ч. ложкой томатной пасты и несколькими веточками мелко порезанной зелени петрушки. 4 небольших тонких баклажана испеките или отварите в подсоленной воде до готовности. Снимите кожуру, но оставьте плодоножку, обсушите. Из фарша сформируйте на пищевой пленке 4 тонкие лепешки, равные по диаметру длине баклажанов. В центр каждой лепешки положите по баклажану, заверните их в фарш так, чтобы получились кебабы. Смажьте их растительным маслом и выложите в форму для запекания, отделяя друг от друга стручками горького или сладкого перца. Держите в разогретой духовке, пока не пропечется фарш.



РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Для этого блюда вам понадобится широкая низкая кастрюля или большой глубокий сотейник, чтобы рыба в нем поместилась целиком. Вместо одной большой можно взять 2-3 тушки поменьше, а очень большую рыбу порезать порционными кусками.

Любую пресноводную рыбу натрите крупной солью и выложите на решетку, чтобы стек лишний сок. Кастрюлю или сотейник заполните на 3/4 водой, положите туда крупно порезанную большую луковицу и варите на среднем огне после закипания 15 минут, затем лук удалите, а в воду добавьте по 0,5 стакана оливкового и кунжутного масла, порезанный соломкой крупный красный сладкий перец, 2 ст. ложки томатной пасты или 3 ст. ложки домашнего пюре из помидоров и острый красный перец — по вкусу. Прокипятите соус на слабом огне 5-7 минут, затем выложите туда рыбу и влейте 0,5 стакана лимонного сока. Жидкость должна только покрывать рыбу. Тушите рыбу на слабом огне 10 минут, затем выложите на тарелку, покройте соусом и посыпьте зеленью.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ

Отбейте 3-4 куриные грудки, посолите, поперчите и обмажьте 2 ст. ложками соуса лечо или вашего любимого кетчупа. Выложите их в стеклянную форму для запекания, смазанную маслом. Порежьте тонкими полосками по половинке красного, оранжевого и желтого болгарского перца. Выложите полоски поверх курицы, посыпьте сверху тертым сыром и запекайте в разогретой духовке, пока мясо курицы не потеряет розовый цвет, тогда грудка будет сочной и нежной.



АРАБСКИЕ КОТЛЕТЫ

Посолите 400 г говяжьего фарша, поперчите, перемешайте и поставьте на время в холодильник. Это будет оболочка котлет. Еще 400 г фарша, которые пойдут на начинку, смешайте с 2-3 измельченными листиками зеленого базилика, мелко порезанной луковицей, 2 ст. ложками порезанного изюма, который предварительно надо промыть и высушить, и 0,5 стакана густого томатного соуса. Добавьте соль, перец, 1 ст. ложку растительного масла.

1 стакан крупно молотого или цельного булгура обжарьте на растительном масле, затем отварите в подсоленной воде 5 минут. Если булгура нет, его можно заменить отварным рисом. Добавьте булгур к начинке и долейте немного воды, чтобы начинка была сочной.

Фарш для оболочки котлет разделите на порции и скатайте шариками размером с куриное яйцо. Вдавите в каждый шарик большой палец и, как из пластилина, вылепите полую оболочку с небольшим отверстием. Стенки оболочки не делайте слишком тонкими. Через отверстие ложечкой заполните ее начинкой, залепите отверстие и, аккуратно раскатывая ладонями, придайте котлетам форму веретена. Подготовленные котлеты пожарьте во фритюре или запеките в разогретой духовке, предварительно смазав растительным маслом.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С СЫРОМ

Сварите в подсоленной воде 2 кг очищенного картофеля, слейте отвар, картофель разомните в пюре, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и перемешайте.

Для начинки смешайте по 200 г мягкого сыра или жирного творога и натертого на мелкой терке твердого сыра, пучок мелко порезанного зеленого лука и черный перец. Из картофельного пюре, пока оно теплое, разделайте толстые лепешки, положите на середину по 1 ст. ложке начинки и сформируйте зразы. Обжарьте в большом количестве растительного масла до золотистой корочки.





ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Порежьте толстыми кружками 6-7 баклажанов, опустите их в подсоленную кипящую воду, варите 10-15 минут, затем откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и немного остыть. Отожмите из баклажанов оставшуюся воду, быстро обжарьте их в раскаленном растительном масле и выложите на бумажное полотенце. Из 3-4 перцев удалите семена и обжарьте на огне газовой конфорки или испеките в духовке до полуготовности. Порежьте их в длину полосками. Очистите от кожуры и измельчите 5 помидоров, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, 1 измельченный зубок чеснока, посолите, поперчите и припустите в сотейнике 5 минут. В смазанную маслом форму выложите обжаренные баклажаны, залейте приготовленным соусом. Сверху выложите полоски перца, поставьте в разогретую духовку и запекайте, пока не испарится лишняя жидкость. Подавайте запеканку горячей с натуральным йогуртом, смешанным с измельченным чесноком и зеленью.



ВАРЕНИКИ ОБЖАРЕННЫЕ

Приготовьте обычное пресное тесто на вареники, положите его в полиэтиленовый пакет, завяжите и оставьте набухать.

Приготовьте начинку: отварите в подсоленной воде 0,5 кг очищенного картофеля, обжарьте на растительном масле мелко порезанную луковицу, измельченный зубок чеснока и 0,5 ч. ложки сухого тимьяна. Через 2 минуты добавьте в пассеровку 1/4 мелко порезанного небольшого кочана капусты и, помешивая, тушите минут 20, чтобы капуста приобрела карамельно-коричневый цвет. Готовый обсушенный картофель вместе со сливочным маслом, капустой, 4-5 веточками петрушки и 2 ст. ложками тертого сыра измельчите блендером в однородную массу.

Тесто раскатайте, вырежьте кружки, на середину выложите начинку, сверните кружки пополам, защипите и прижмите края вилкой. Варите вареники в подсоленной воде 2-3 минуты после того, как всплывут. Выньте шумовкой, обсушите и обжарьте на сливочном масле.



БУЛОЧКИ-ПИЦЦЫ

Приготовьте эластичное дрожжевое тесто. Разделите его на 4 части, скатайте из каждой колбаску, разрежьте на равные кусочки, раскатайте из них кружки диаметром 15 см. На середину каждого кружка выложите по 1 ст. ложке любого томатного соуса, несколько тонких кружков копченой колбасы, ломтик помидора, посыпьте сверху 2 ст. ложками тертого сыра. Смочите пальцы и соедините края кружка, как хинкали. Выложите булочки на застеленный бумагой для выпечки противень и дайте расстояться. В широкую кастрюлю налейте столько воды, чтобы она не выплескивалась при бурном кипении. Доведите воду до кипения, добавьте 2 ст. ложки сахара и 0,25 стакана пищевой соды. Вода начнет еще больше пузыриться при кипении. Кладите в нее не более, чем на 30 секунд, по 3-4 булочки — они не должны соприкасаться. Заваренные булочки вынимайте шумовкой, дайте стечь воде и возвращайте на противень. Подготовленные булочки смажьте растопленным сливочным маслом, посыпьте крупной солью и поставьте в разогретую духовку на 10-15 минут. Подавайте, пока они не остыли.



ХАЛА С ЯБЛОКАМИ

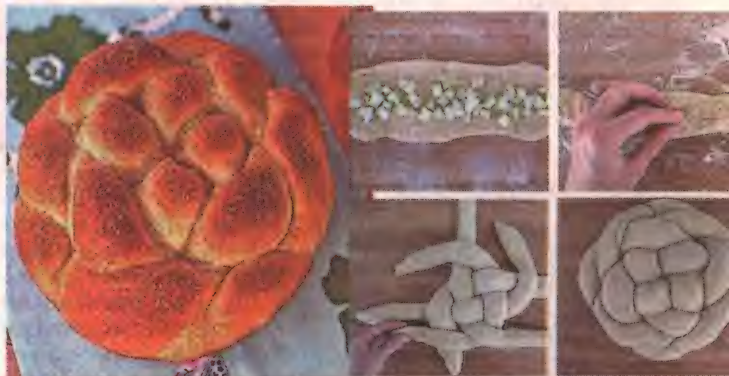
Из 1,5 стакана теплой воды, 1 пакета сухих дрожжей, 1 ч. ложки сахара, 1 яйца и 3 желтков, 3/4 стакана меда, 2 ст. ложек растительного масла, 2 ч. ложек ванильного сахара, 2 ч. ложек соли и 5-7 стаканов муки приготовьте тесто, как на пирожки. Налейте в миску 1-2 ст. ложки растительного масла, поместите тесто и поворачивайте так, чтобы оно покрылось масляной пленкой со всех сторон. Накройте полотенцем и поставьте в теплое место. Дайте ему подняться дважды. Разделите пополам: одну половину оставьте под полотенцем, вторую разделите на 4 части, из которых раскатайте полосы шириной 7-8 см. Полоски не должны быть тонкими, иначе начинка прорвет тесто.

Начинка: очистите и порежьте мелкими кусочками 5 больших зеленых яблок. Припустите их в подсоленной воде, отцедите, выложите на полотенце, чтобы убрать лишнюю воду, переложите в миску, посыпьте 0,5 стакана сахара. Когда яблоки дадут сок, тщательно отцедите его.

На каждую полоску теста выложите яблоки, сверните полоску рулетом и защипите края. На подпыленную мукой поверхность выложите 4 полоски, переплетая их в шахматном порядке. Постарайтесь серединку халы переплести максимально плотно. Переплетайте концы полос, формируя круглую халу. Поставьте ее в теплое место на 30-40 минут для расстойки, а пока займитесь халой из оставшегося теста.

Расстоявшуюся халу смажьте взбитым с 1 ст. ложкой ледяной воды и 0,5 ч. ложки соли яйцом, поставьте в разогретую духовку и выпекайте 20 минут. Затем достаньте халу, смажьте еще раз яйцом, переверните другим боком, чтобы она равномерно подрумянилась, и выпекайте еще 20-23 минуты.

За это время как раз расстоится вторая хала. Если вы считаете, что вам хватит одной, берите продуктов в половину меньше.



ПИРОГ ИЗ СПАГЕТТИ С ОВОЩАМИ

Вам понадобится форма для кексов с выемкой посередине.

Порежьте кусочками одинаковой величины 2 сладких перца, 1 крупную морковь, большой пучок зеленого лука и 2 помидора среднего размера. Обжарьте на растительном масле все овощи, кроме помидоров, в течение 5 минут, добавьте помидоры, чесночную соль, перец, щепотку сухой петрушки и пассеруйте еще 3-5 минут. Отварите аль денте 300 г спагетти или других макарон в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Смешайте спагетти с овощами. Разбейте в миску 4 яйца, добавьте к ним 1 ч. ложку соли с чесноком и травами («Вкусносоль»), натрите на терке 1 ст. ложку твердого и 100 г любого другого сыра, добавьте 1 ст. ложку сухой петрушки, 1 ч. ложку сухого базилика, острый красный перец, соль и все хорошенько взбейте.

Форму смажьте растительным маслом и посыпьте 2 ст. ложками панировочных сухарей. Выложите в форму макаронно-овощную смесь, залейте взбитыми яйцами, слегка перемешайте вилкой, чтобы яичная смесь залила дно формы. Поставьте форму в центр духовки и запекайте пирог при 200° в течение 30 минут. Готовый пирог выньте из духовки и дайте ему 15 минут «отдохнуть».



СЛОЙКИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ

Готовое слоеное бездрожжевое тесто тонко раскатайте и разрежьте на квадраты 15x15 см. Тонким острым ножом сделайте надрезы у каждого угла, отступив от края 1-1,5 см. На середину заготовок выложите яблочное повидло, абрикосовый джем или тонко порезанные персики. Противоположные углы квадратов соедините на середине слоев и защипите. Выложите слойки на выстланный бумагой противень и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета. Горячие слойки посыпьте сахарной пудрой.



ДЕСЕРТ С ГРУШАМИ

Крупные сладкие груши разрежьте вдоль пополам, сделайте надрезы через 1-1,5 см и припустите в небольшом количестве воды с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока. Груши должны стать мягкими, но остаться целыми.

Готовое бездрожжевое слоеное тесто тонко раскатайте и вырежьте заготовки в форме груш (размером больше настоящих) с листиками. На заготовки выложите половинки отцеженных от жидкости груш, посыпьте их сахарной пудрой, на листиках сделайте надрезы. Запекайте десерт в разогретой духовке до готовности теста.



24 Хозяюшке СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ХОЗЯЕК

Как много в жизни хозяйки моментов, связанных с уборкой, приготовлением еды, уходом за вещами, когда знание особых хитростей помогает справиться с работой эффективнее и с меньшими затратами времени.



В нашей семье все любит натуральный кофе, поэтому в доме всегда есть запас зерен, да еще и нескольких сортов. Если какие-то из них за время хранения теряют аромат, я легко могу их «реанимировать». Высыпаю их в керамическую миску, заливаю чистой холодной водой (не из-под крана) и держу минут 10, время от времени перемешивая, затем воду сливаю, зерна выкладываю на чистое полотенце, чтобы обсохли, а потом досушиваю в микроволновке. **Татьяна, Орел.**



Для суповой заправки у меня есть отдельная небольшая сковородочка, она уже, по-моему, навсегда пропахла луком. Но когда надо пожарить много лука или рыбу, в ход идет универсальная сковорода, и с нее потом приходится убирать запах. Лучше всего помогает влажная спитая заварка, неважно — черного или зеленого чая. Главное, выкладывать ее надо на горячую сковороду. **Светлана, Иркутская область.**

Люблю, когда сырокопченая колбаса очень сухая. Специально досушиваю ее над плитой. Но тогда ее трудно очистить от шкурки. Чтобы она снималась легче, я обдаю палку колбасы кипятком, затем вытираю полотенцем, и натуральная оболочка снимается очень легко. **Анна Сергеевна, Брянская область.**



Чтобы кожаные туфли, ботинки или сапожки блестели, я всегда, после того как помою, протираю их поверхность тампоном, смоченном в кондиционере для волос. **Алена, Белгородская область.**



Мои домашние обожают тоненькие хрустящие блинчики. Дети за них чуть ли не дерутся. А все дело в том, что в тесте для блинчиков я заменяю часть муки крахмалом (не более 2 ст. л.). Такое тесто лучше растекается по сковороде, блинчики получаются тоненькими, поджариваются до хруста и легко снимаются со сковороды. **Ольга, Пермский край.**



Те, кто моет окна, знают, что самое сложное — удалить пыль и грязь из пазов рамы. Там, где тряпка не помогает, я использую ватные тампоны и ватные палочки, смоченные в уксусе. Результат отличный! **Оксана, Башкортостан.**

Мы купили квартиру, в которой окна не мыли как минимум несколько лет. Чем я только ни пыталась добиться чистоты и блеска! Пока бабушка не посоветовала добавить в воду несколько кристалликов марганцовки. Отмыла все разводы от предыдущих попыток, и стекла в моих окнах сияют. А главное, не пришлось смывать моющее средство. **Ксения, Ульяновск.**



Однажды сын вымазал ковер фруктовым пюре. Никакого средства для ковров дома не оказалось. Тогда я подумала, что раз главное в чистке ковров — пена, то почему бы не попробовать удалить пятно пеной для бритья. Хорошенько встряхнула баллончик, выдавила на пятно немного пены и потерла губкой. Пятно отчистилось. **Юля, Ростовская область.**



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

Размер 46-48. Длина по спинке 72 см.

НАКИДКА С КАПЮШОНОМ

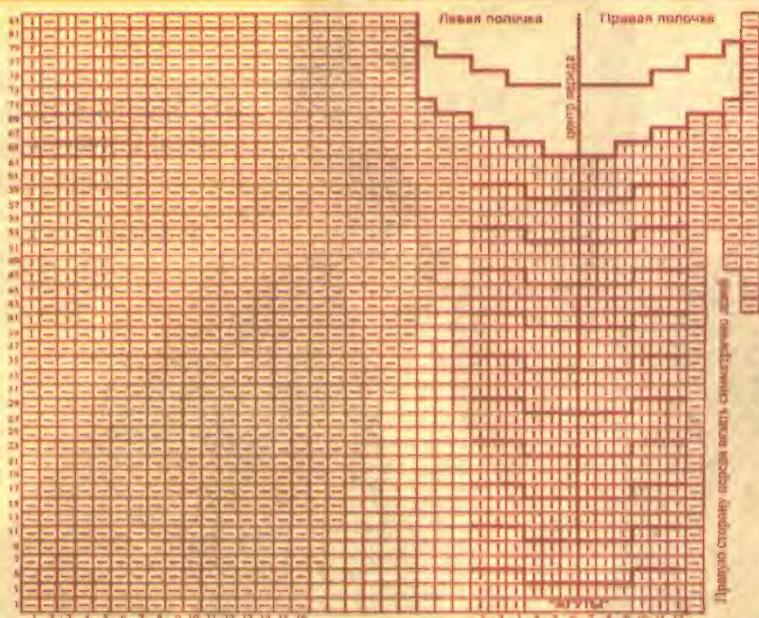
Накидка-пончо с капюшоном, со шнуровкой по бокам, связана из толстой пряжи на спицах большого размера, что значительно ускорит Вашу работу.

Если вы выбрали нитки или спицы другого размера, количество петель необходимо изменить.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 80 м/100 г) — 800 г; спицы № 6; крючок № 5; игла для сшивания.

Узоры: основное полотно — изнаночная гладь и «жгуты», капюшон — чередование 5 рядов лицевой и изнаночной глади.

На схеме вязания накидки указаны нечетные ряды. Четные ряды вязать, как смотрит вязка: лиц. вязать лицевыми, изн. — изнаночными. Пустая клетка означает отсутствие петли.



Описание работы

Вязание накидки начинается с нижней части переда по направлению вверх без плечевых швов, после вывязывания горловины переда и спинки сделайте переход на спинку и вяжите ее сверху вниз.

Перед: набрать 44 п., вязать вверх по схеме. Каждые 6 р. по центру — по обе стороны от узора «жгуты» — делать прибавления по 1 п. Начиная с 39 ряда, по краю накидки вязать «резинку» для оформления края пройм.

В 65-м ряду закрыть петли для горловины. Разделить вязание на две части и вязать отдельно перед и спинку до уровня плеча, затем связать горловину спинки, поместить левую и правую часть на одну спицу и вязать спинку от одного клубка.

Спинка: вязать сверху вниз симметрично переду. По обе стороны от «жгута» делать убавления по 1 п. через каждые 6 р.

Капюшон: набрать на спицы 45 п. Связать * 5 р. лиц. гладью, 5 р. изн. гладью *, от * до * повторить еще 2 раза. Разделить полотно на 3 части и продолжать вязать только среднюю часть капюшона (15 п.), наподобие вывязывания пятки в носке: * связать 14 п., 15-ю провязать вместе с 1-й п. другой части *, повернуть вязание и повторять от * до *, пока на боковых частях не останется ни одной петли. В процессе вязания средней части сделайте по два убавления с каждой стороны через 6 р. В результате убавлений к моменту закрытия петель средняя часть станет уже.

Сборка: пришить капюшон, связать крючком 2 цепочки длиной 1 м. Зашнуровать с боков по 12 см.

Условные обозначения:

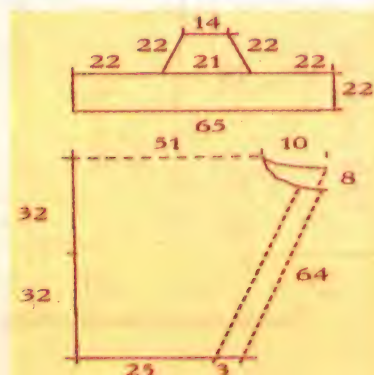
□ □ □ □ / □ □ □ □ — 3 п. перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы

□ □ □ □ / □ □ □ □ — 3 п. перекрестить вправо: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы

□ — изнаночная петля (изн. п.)

□ — лицевая петля (лиц. п.)

□ — отсутствие петли.



Размер 46-48. Длина по спинке 40 см.

МАЛЕНЬКОЕ БОЛЕРО

Это болеро всегда будет напоминать вам веселое безоблачное лето! Спущенная пройма и прямой рукав без оката упростят Вашу работу и сделают ее увлекательным занятием.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 550 м/100 г) — 350 г; крючок № 2; игла для сшивания; 2 пуговицы Ø 2,5 см.

Узоры — по схеме I.

1-4-й ряды — для основного полотна болеро и рукавов.

С 5 по 11-й ряд — пример убавления петель по вырезу переда.

С 12-го ряда — вязание верха полочек.

Описание работы

Набрать необходимое количество в. п., например 240 (48 раппортов по горизонтали по всей окружности болеро, если вязать без боковых швов). Провязать вверх 6 р. ровного полотна.

Затем по краям полочек сделать убавления, как показано на **схеме**. После убавлений до линии плеча вязать без убавлений. Через 22 см от начала вязания разделить полотно на полочки и спинку и каждую деталь довязать отдельно.

Рукав: набрать 70 в. п. (14 раппортов). Связать рукав, делая прибавки по 1 ст. через 1 ряд с каждой стороны. Прибавленные столбики включать в узор. Связав 46 см, нить закрепить и оборвать.

Сборка: сшить рукава, плечевые (при необходимости — боковые) швы, если детали связаны отдельно. Обвязать низ рукавов и болеро по кругу узором по **схеме II**. К левой полочке пришить пуговицы, но петлями для пуговиц могут служить и просветы в узоре.

Схема I

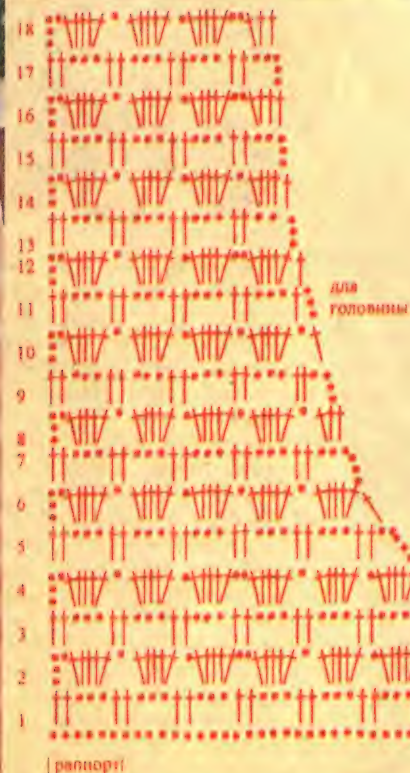
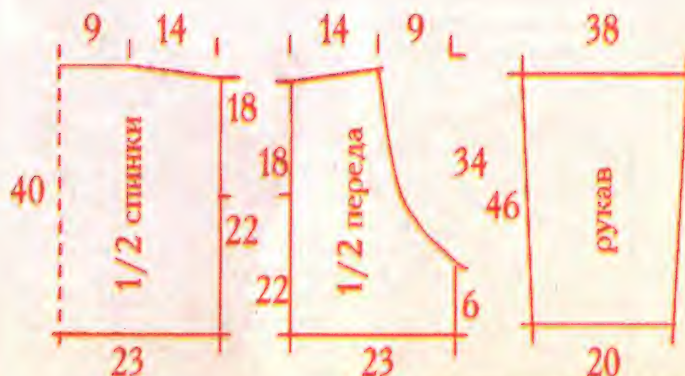


Схема II

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).



Подготовила Юлия ИВАНОВА

ИЗ УСТ В УСТА

Если во дворе есть хотя бы две мамы с младенцами, они обязательно познакомятся и будут общаться во время прогулок с детьми. В такие моменты можно поделиться секретами ухода за малышами, пока детки спят. Многие молодые мамы именно так и передают свой или семейный опыт — из уст в уста. Хорошим подспорьем, конечно, в этих делах является Интернет. Там тоже можно найти советы опытных мамочек. Мы решили внести свою лепту.

ЛАВАНДА — КАК СНОТВОРНОЕ

Было время, когда моя малышка с большим трудом засыпала даже на руках. Ее приходилось либо качать, либо носить, и так по полчаса, а то и больше. И все это под аккомпанемент ее плача. Видно было, что ей самой уже тяжело не спать, врач говорила, что у такого ребенка это может быть реакцией на смену погоды. Так продолжалось больше месяца. А потом я вспомнила, как перед защитой диплома избавлялась от бессонницы и успокаивала свои расстроенные нервы маслом лаванды. Тогда мне помогало. Достала аромалампу, масло и зажгла. Не за одну минуту, но девочка моя успокоилась, перестала плакать и заснула. Я применяю этот способ убаюкивания до сих пор, хотя дочери уже четвертый год. Когда она вечером бывает слишком возбуждена и не может заснуть, капаю себе на палец каплю лавандового масла и наношу его дочке на шею со стороны спины. Аромата от этой капли хватает, чтобы ребенок успокоился и быстро заснул. **Наташа, 25.**



«СОВЫ» И «ЖАВОРОНКИ»



Как тяжело жить, когда ваши с ребенком биоритмы не совпадают. Вика у нас — ярко выраженный «жаворонок»: она не просто рано засыпала и рано просыпалась, но и вообще мало спала. А я не могу заснуть раньше полуночи. К тому же, пока ребенок спит, надо переделать домашние дела, пообщаться с мужем. Но Вика просыпалась не позже шести утра, могла и раньше, а шесть часов сна — это слишком мало. Выход нашла наша бабушка. Она заметила, что окна детской выходят на восток, а шторы там легкие нежные. Пришлось повесить в детской плотные ночные шторы и сдвигать их на ночь, чтобы солнце не будило Вику. Так мне удалось поспать до семи или даже до половины восьмого. Сейчас ей почти пять лет, и мы с ней договорились, что раньше восьми она меня не будит. Ради этого пришлось купить детские настенные часы. Теперь она знает, что пока стрелка не дошла до белочки с орешком, в мамину комнату заходить не следует. Кстати, это правило научило ребенка играть самостоятельно и самой занимать себя. **Карина, 27.**

«ПОЙДЕМ В НОРКУ...»

Практически у каждого ребенка в возрасте от 2 до 5 лет наступает период, когда он истерит и капризничает по поводу и без повода. Моя дочка начала вредничать и закатывать истерики в возрасте двух с половиной лет. Я никогда не шла у нее на поводу, но скоро заметила, что, даже осознав, что желаемое она не получит, она все равно не прекращает истерику, продолжая себя накручивать. Чтобы успокоиться, ей нужно время и, как оказалось, еще и место, где малышка может укрыться ото всех, успокоиться и сама исправить свое настроение. У нас такое место — «норка для Оленьки». Большой платок накинута одним концом на спинку кресла, стоящего в углу комнаты, а второй конец кнопками прикреплен к стене. Укрытая от посторонних глаз платком, образующим «норку», Оля успокаивается очень быстро, иногда даже засыпает там, поэтому в норку мне пришлось положить подушку.



Когда дочь начинает капризничать или доводит себя до истерики, я у нее спрашиваю: «Пойдешь в норку?». Она кивает и уходит. Сидит там иногда 10 минут, иногда больше. Что она там делает и о чем думает — не знаю, разговаривает она пока плохо и рассказать не может. Я в «норку» не заглядываю, жду, когда она сама оттуда выйдет.

Вы можете для своего капризули тоже устроить убежище, домик или шалашик — назовите, как хотите. Но это должно быть место, принадлежащее только малышу, где он может уединиться и успокоиться. **Полина, 29.**

ВОТ ТЕБЕ И ФИТНЕС



Еще даже не научившись сидеть, мой сын-ля обожал «танцевать» на коленях у мамы, папы, бабушки. Надо было обхватить его в районе подмышек и легонечко подбрасывать вверх, а он при этом активно перебирал ногами и хохотал. Но долго «танцевать» с ним никто не мог, мальчик наш рос упитанным и удерживать его на напряженных руках дольше нескольких минут было не по силам даже папе. Нас выручил мяч для фитнеса. Он большой и упругий. Там не надо было подбрасывать сына, достаточно было просто держать его, а самой качаться на мяче. Через полтора месяца сынуля научился садиться и «танцы» отошли в прошлое. Но оказалось, что за это время я похудела на 2 кг. Я думаю, что дело в сочетании движений ног и рук с хорошей нагрузкой. **Лия, 27.**



НА РАЗМЕР БОЛЬШЕ

Моя дочка рано засыпала, поэтому в середине ночи приходилось менять ей подгузник, спать в мокром она категорически отказывалась — просыпалась и плакала. Это было не самое приятное занятие в два или три часа ночи. Однажды друзья принесли нам в подарок пачку подгузников на размер больше нужного. Мы отложили их на будущее, но как-то вечером я обнаружила, что подгузники закончились и решила воспользоваться тем, что великоват. Девочка спокойно проспала до утра. Только потом я поняла, что чем больше подгузник, тем больше у него впитывающая способность. Мы стали использовать на ночь подгузники на размер больше до тех пор, пока в них вообще не отпала необходимость, и дочка уже не просыпалась от того, что ей мокро. **Мария, 22.**

Подготовила Галина УШАКОВА



ДЖЕМПЕР С ЭПОЛЕТАМИ

Декоративные украшения на плечах – очень модный тренд этой осени. Чтобы украсить эполетами свитер или джемпер, вам потребуются два кусочка кожи, бусины, тесьма с пайетками и металлическая цепочка.

Для начала сделайте бумажную выкройку будущего эполета в соответствии с размерами джемпера, а затем вырежьте их из кожи. Теперь займитесь их украшением, пришивая бусины, тесьму и цепочку, как подскажет ваша фантазия. Очень эффектно выглядит бахрома из цепочки, которой можно декорировать широкие края эполет. В конце пришейте готовые эполеты к джемперу вручную.

БЛЕЙЗЕР С «КОШАЧЬИМИ» КАРМАНАМИ

Из скучного старенького жакета можно сотворить забавную и стильную вещь, дополнив его необычными кармашками в виде кошачьих мордочек.

Для этого вам понадобятся: кусок фетра или флиса, кусочки атласа, стразы для глаз и носика и продолговатый бисер для усов.

Вырежьте из фетра или флиса две одинаковые детали мордочек в соответствии с размерами вашего блейзера. Из атласа вырежьте треугольнички для ушек и пришейте их на машинке или вручную. Затем приклейте клеевым пистолетом глазки и носик и вышейте бисером три пары усов. Теперь можно пришить кармашки к жакету на машинке или вручную или приклеить их с помощью клеевого пистолета.



ЖИЛЕТ С МЕХОВЫМИ КАРМАНАМИ

Если в вашем гардеробе есть простенький жилетик, который вы давно не надевали, можно за несколько минут вновь превратить его в свою любимую вещь, украсив эффектными карманами из меха.

Лучше подобрать мех в подходящих тонах к ткани жилета, тогда он будет выглядеть гармоничнее. Если же вы решите сделать карманы контрастного цвета, то лучше добавить к жилету еще одну деталь из этого же меха, например, воротник или брошь. Карманы пришивайте вручную.



СУМКА С МОДНЫМ РЕМНЕМ

Этой осенью очень популярны необычные акцентные ремни для сумок.

Например, как у этой сумки – в этностиле.

Для того чтобы стать обладательницей такого модного аксессуара, нужно подобрать тесьму с орнаментом и приклеить ее клеевым пистолетом к ручке. С обратной стороны ручки можно приклеить вышитые мотивы, вырезанные из тесьмы с подходящим рисунком или сделать аппликацию из кожи.



БОТИЛЬОНЫ КЛАССА «ЛЮКС»

Добавьте к своим сапожкам несложные в изготовлении украшения из кожи и металлических блочек и наслаждайтесь результатом!

Для изготовления бахромы вырежьте из кожи полоски в соответствии с размерами голенищ сапожек, расчертите будущую бахрому, разрежьте ее и проколите кружочки для блочек. Затем вставьте их с помощью специального инструмента. Оберните полоски бахромы вокруг голенищ и склейте их в кольцо. Украсьте бахрому кожаными кисточками. Для их изготовления полосу кожи нарежьте бахромой и сверните в трубочку. Верх кисточек скрепите ниткой и приклейте их к узкой стороне полоски кожи.



34 Своими руками КОЛЬЕ ДЛЯ СВИТЕРА

Прекрасная идея – украсить обычный свитер оригинальным колье! Сплетите из пряжи трех подходящих цветов косичку и пришейте к ней металлические цепочки – по краям и в центре. В конце прикрепите готовую застежку для колье.



ТРИ ШЛЯПЫ

Простые варианты волшебного превращения обычной шляпы в модный аксессуар!

С ЦЕПОЧКОЙ И ЛЕНТОЙ

Проденьте атласную ленту сквозь звенья крупной золотистой цепочки, оберните ее вокруг тульи, завяжите ленточку на бантик и обрежьте лишние кусочки ленты и цепочки. Можно нанести несколько капель клея, чтобы закрепить цепочку.

С ТЕСЬМОЙ И ПОМПОНАМИ

Приклейте широкую тесьму вокруг тульи шляпы, затем украсьте нижний край тесьмы ниткой искусственного жемчуга, помпонами и плоскими металлическими «монетками».

С ЗАМШЕВЫМ «ПОЯСОМ» И ОРИГИНАЛЬНЫМ ДЕКОРОМ

Полоску замши или готовый замшевый пояс расшейте узором из бисера и прикрепите массивные декоративные элементы, как подскажет ваша фантазия.





КОЛЕЧКИ ИЗ ПУГОВИЦ

Пуговицы очень декоративны и сами по себе могут быть отличным украшением. Мы же предлагаем вам вывести их на первый план и сделать из них оригинальные колечки. Для них вам понадобятся заготовки для колечек (их можно купить в магазинах для рукоделия). Удалите у пуговиц ушко с помощью щипцов и зашлифуйте поверхность. Теперь приклейте пуговицы к заготовкам, и можно надевать оригинальные колечки!

СЕРЬГИ ИЗ «МОЛНИЙ»

Прекрасное дополнение к любому наряду составят эти необычные сережки, изготовленные из отрезков застежки-«молнии».

● Отрежьте одну сторону тесьмы у застежки-«молнии» так, чтобы остались одни звенья, и завяжите свободным узлом. Концы закрепите в готовых наконечниках для бижутерии с помощью суперклея. В конце прикрепите готовые дужки с фиксаторами.

● Узкие полоски звеньев застежки-«молнии» сверните в виде капелек и приклейте к внутренней части бегунков. Прикрепите готовые дужки с фиксаторами.





ПОДУШКИ С БАНТОМ

● Забавно смотрятся диванные подушечки-банты в полосатых наволочках. Вам понадобятся прямоугольные и довольно мягкие подушки, чтобы их можно было пояском стянуть в бант. Подложите в полосу ткани, образующую перемышку, синтепон — так она не будет сминаться.

● На квадратных подушках в однотонных неярких наволочках красиво будут смотреться банты из подходящей по цвету ткани. Сшейте две полосы желаемой ширины, равные в длину обхвату подушки, выверните, сложите так, чтобы шов пришелся на середину стороны и заглажьте. Оберните одной полосой подушку, соединив ее края в центре передней стороны, сшейте и стяните. Затем оберните второй полоской, стяните и сшейте соединение. Отдельной полоской ткани оберните место соединения верхней полосы, сшейте края и переверните полоску швом внутрь.

● Не менее интересно смотрится на подушке наволочка с бантом из той же ткани. Для этого надо всего лишь правильно обернуть подушку отрезом хлопчатобумажной ткани, соединить узкие края, зашить и прикрыть место соединения отдельной полоской ткани, как в предыдущем случае.



ТАПОЧКИ ДЛЯ ГОСТЕЙ

Вырежьте из старых джинсов задние карманы, вставьте в них толстые войлочные стельки (они продаются в обувных магазинах, но можно и самим вырезать их нужного размера из толстого войлока). Вставьте стельки в карманы и крепкими синтетическими нитками вручную пришейте их к той стороне карманов, которая будет под подошвой.



ИЗ МУЖСКОГО КАШНЕ

Даже невзрачное серенькое мужское кашне можно превратить в эксклюзивный шарф. Надо лишь пришить к концам кашне квадраты черного драпа и яркую аппликацию. Широкие стежки и нарочитая небрежность придадут шарфу особый шарм.



ПОДАРОК ДЛЯ ШВЕИ

Если ваша подруга любит портняжничать, сделайте для нее маленький тематический подарок.

Вам понадобятся: наперсток, несколько швейных булавок с яркими головками, отрезок толстой нитки зеленого или болотного цвета, которая будет имитировать травку, толстая нитка или цепочка, клеевой пистолет и дрель с тонким сверлом. Она нужна, чтобы просверлить в наперстке дырочку для нитки или цепочки. Если у вас нет дрели, просто приклейте нитку к стенке наперстка изнутри, но именно нитку, так как цепочка тяжелее, и клей ее может не удержать.

● Просверлите дырочку.

● Разогрейте пистолет и накапайте горячего клея в наперсток на четверть объема. Дайте ему немного остыть, и, пока он не затвердел, воткните в него булавки и расположите их, как вам нравится. Будьте осторожны, горячий клей сильно нагревает наперсток, не обожгитесь! Когда булавки-цветы займут свои места, осторожно заполните горячим клеем наперсток.

● Пока застывает верхний слой клея, добавьте в наперсток отрезки нитки, чтобы они напоминали травку и торчали во все стороны. Закрепите «травку» каплей клея.

● Протяните через просверленное отверстие нитку или приклейте ее. Если будете носить кулон на цепочке, вставьте в отверстие колечко.



ПАЛАНТИН-НАКИДКА

Найдите дома среди остатков ткани или купите отрез трикотажного полотна длиной на полный размах рук. Отрежьте от него полосу ткани, обработайте края полотна, а из полосы в два сложения пришейте пату, в которую вы будете протягивать второй конец палантина, превращая его в накидку.

● Если вы хотите сшить накидку из тонкого сукна, ее придется выкроить в виде подковы, чтобы она красиво лежала на плечах и не топорщилась.

Вам понадобится отрез сукна длиной в 1,5 м при ширине ткани 1,5 м. Чтобы вырезать внутреннюю часть накидки, надо измерить полуобхват шеи (ПОШ).

● Сложите ткань пополам по длине. Отложите у нижнего края от сгиба половину ПОШ, поставьте метки.

● Измерьте, какой ширины у вас останутся передние полотнища, когда вы вырежете середину.

● От верхнего края вниз отложите это расстояние, чтобы спинка накидки была той же ширины.

● Далее выкроите, как показано на рисунке. Все края подверните и подшейте.

● Из вырезанной ткани сшейте пату и, примерив накидку, определите, где ее следует пришить.

— 150 см —

1/2 ПОШ

место сгиба

— 75 см —

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ПАЛЬТО ДЛЯ ОСЕНИ

Стильное, яркое, теплое и комфортное пальто обязательно должно украшать гардероб настоящей модницы. В этом сезоне популярны объемные детали: воротники, шарфы, клапаны, а также контрастные пуговицы, канты и тесьма.

1 Прямое полупальто в черно-белую клетку с объемным воротником, карманами с клапанами по бокам и завязывающимся поясом будет прекрасно смотреться с яркими аксессуарами.

2 Удобное и комфортное пальто расклешенного силуэта выполнено в минималистском стиле и дополнено широким воротником-шарфом и узким черным кантом.

3 Хотите подчеркнуть достоинства фигуры? Выбирайте пальто зауженного силуэта с объемным воротником-пелериной и широким черным лакированным поясом.

4 Пальто прямого покроя в стиле милитари подойдет энергичным девушкам. Дополнить модель можно отстегивающимися меховыми манжетами, слегка смягчающими образ.

5 Пальто-макинтош с воротником-стойкой, пелериной, крупными «золотыми» пуговицами и красным кантом просто не может не вызывать восторженных чувств у любительниц стильной одежды.

6 Пальто, скомбинированное из тканей контрастных цветов, с патями на рукавах и оригинальным поясом с кнопками и круглой пряжкой.

7 Черное прямое пальто классического стиля с ярким графическим рисунком способно поднять настроение в унылый осенний день.





8 Пальто из ткани с эластаном облегает фигуру. Высокий воротник с пуговицами, смещенная линия застежки, пояс с пряжкой и изящный силуэт пальто создают элегантный образ.

9 Комфортное пальто расклешенного силуэта в стиле милитари с «золотыми» пуговицами, красным кантом, отстрочкой и подкладом одинаково хорошо подойдет как к джинсам, так и к деловому костюму.

10 Пальто из твида с рисунком в клетку со смещенной линией застежки, округлым вырезом горловины и объемными рюшами, декорирующими накладные карманы по бокам.

11 Пальто для английской леди — слегка расклешенное, приталенного силуэта, с клапанами, патами, лацканами и «золотыми» пуговицами. Строгий стиль смягчает милая деталь — накладной белый кружевной воротник.

12 Стильное пальто из мягкой ворсистой ткани с отделкой разноцветной широкой тесьмой и контрастным втачным поясом порадует в холодную погоду.

13 Симбиоз пальто, жакета и куртки представляет собой эта интересная мо-

дель, которая обязательно должна понравиться девушкам, предпочитающим неформальный стиль в одежде.

14 Любите классику? Пальто в стиле Шанель с отложным воротником, оригинальным расположением пуговиц и элегантной отделкой черным кантом обязательно привлечет ваше внимание.





МОДНЫЕ НАКИДКИ

Пончо, кейпы, накидки – все они на пике популярности в новом сезоне. Эти прекрасные модели помогут вам почувствовать себя уютно и комфортно в холодную погоду, и при этом позволят выглядеть модно, стильно и современно!



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

1 Модель представляет накидку и пальто «в одном флаконе» выглядит очень стильно и обладает прекрасными функциональными качествами обоих предметов одежды, прекрасно сочетающимися в ней.

2 Оригинальный кейп с отложным воротником, патами на плечах, «золотыми» пуговицами и фестончатыми краями.

3 Накидка, совмещенная с блейзером, в стиле милитари, обладает множеством примечательных деталей: широкой бархатной каймой, вышивкой, контрастными кожаными кантами, «золотыми» пуговицами и поясом с пряжкой.

4 Уютная накидка из мягкой шерсти с бахромой, выполненной из той же ткани, пригодится в любой ситуации.

5 Пончо в широкую полосу с капюшоном, застежкой-клевант и большими накладными карманами очень практично и комфортно в носке.

6 Элегантный силуэт, яркий цвет, оригинальная вышивка на спинке и карманах, отложной воротник, паты на горловине и плечах превращают эту модель в настоящий шедевр.

7 Широкая накидка с полочкой и спинкой разной длины, декорированная контрастным кантом, создает комфортный уютный кокон, в котором так приятно укрыться от холода и ветра.

8 Расклешенный кожаный плащ декорирован съемной трикотажной накидкой, благодаря которой он выглядит очень уютно.

9 Элегантная накидка с асимметричной застежкой, встречной складкой на спинке и меховой пряжкой на плече не оставит равнодушными любителей классического стиля.

10 Потрясающий кейп с воротником-стойкой, смещенной застежкой с пуговицами, поясом и карманами позволит продемонстрировать прекрасный вкус и чувство стиля.



Мужчина в вашей жизни ОБРАТНАЯ СТОРОНА ФЕМИНИЗМА, или МУЖСКАЯ ФОБИЯ

Все чаще женщины, живущие в одиночестве, не могут и даже не хотят создавать семью, считая, что мужик сейчас пошел не тот: измельчал, изнежился, положиться на него нельзя. А сильных мужчин, за которыми можно жить, как за каменной стеной, почти не осталось. Да, честно говоря, и многие мужчины не стремятся к браку. Почему? Что на них повлияло? Давайте попробуем разобраться. Ведь у некоторых мужчин до такой степени развилась женофобия (гинофобия) — неосознанная паническая боязнь женщин, — что скоро никого уже не будет удивлять, что все больше мужчин предпочитают любить и строить отношения с кем-то подобными. Почему же такое происходит? Может быть потому, что...

...МЫ ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ СЛАБЫМИ?

Длительная борьба женщин за равноправие дала свои плоды. Сегодня женщин среди политиков, бизнесменов, военных становится все больше, и мужчинам остается только смириться с этим. Так же, как они почти смирились с тем, что женщина сама выбирает, с кем ей завязывать отношения и создавать семью. Давно уже стало не просто не стыдно, а даже модно разводиться и рожать детей вне брака. А чтобы выжить в этом мире одной или с детьми, но без мужской поддержки, надо быть сильной, решительной, волевой и целеустремленной.

И растут с такими властными, самостоятельными, «сделавшими себя» мамами дети, во всем им подчиняясь, а заодно усваивая такую модель поведения, при которой женщина играет в жизни первую скрипку, все решает, все на себе тащит и за все отвечает. Девочки вырастают с убеждением, что женщина только так и должна себя вести. А мальчики, став взрослыми и столкнувшись с несколькими сильными женщинами, приобретают твердую уверенность, что других и не бывает. И страх перед сильными женщинами постепенно переходит на всех представительниц прекрасного пола.

К сожалению, мужчин-женофобов с каждым годом становится все больше.

СТРАХ ПЕРЕД ЖЕНЩИНАМИ

В мире больше трех миллиардов мужчин и из них почти пятьдесят миллионов (каждый 60-й!) тех, которые в той или иной степени боятся женщин. Надо сказать, что мужчины много чего боятся, но среди остальных видов фобий в наши дни страх перед представительницами про-

тивоположного пола — в числе самых распространенных. В чем причины такой фобии?

В СЕМЬЕ...

Очень часто боязнь женщин мальчики приносят из семьи, особенно если:

- деспотичная и строгая мама-одиночка, жестко подавляя волю сына, пыталась вырастить из него «настоящего» мужчину
- мама так сильно всего боялась, что окружала сына сверхзаботой, чрезмерно опекая его, а значит, мальчик вырос в постоянном ожидании ее наставлений и оценки каждого своего шага
- в семье родители поменялись социальными ролями: мягкий безвольный отец не наказывал детей, а защищал их от строгой мамы и, глядя на нее, мальчик усвоил, что женщины — строгие и страшные существа. Они берут на себя ответственность за принятие решений и они же наказывают детей.

...или в неудачных отношениях

У многих из тех мальчиков, кого не запугали строгие мамы, а отцы были как раз сильными, боязнь женщин могла развиться как результат неудачно сложившейся собственной личной жизни.

● Первый неудачный опыт отношений с девушками может сохранить у молодого человека сексуальное влечение и желание общаться с девушками, а может породить страх из опасения, что опять ничего не получится. А если таких неудачных попыток было несколько? Желаний остается все меньше, а боязни все больше.

● Страх быстро превращается в фобию, если первые сексуальные неудачи вызвали злые насмешки разочарованной девушки. А уж если она поделилась своими впечатлениями с окружающими!..

● Неоднократно обманутый мужчина считает всех женщин коварными обманщицами и злодейками, которые только и мечтают ранить и обидеть его. Чтобы сохранить свое «я», он замыкается и отказывается от общения с женщинами.

● Психологи утверждают, что причиной неадекватного отношения к противоположному полу может стать и длительная работа в женском коллективе, возглавляемом строгим начальником-женщиной.

КАЖДЫЙ 60-й

Объединенный портрет гинофоба показывает, что чаще всего настороженно относятся к женщинам мужчины спокойные, умные, начитанные, перфекционисты по натуре. Они обычно отличаются высоким уровнем интеллекта и хорошим образованием. Чаще домоседы, они предпочитают общество книг и компьютера обществу дру-

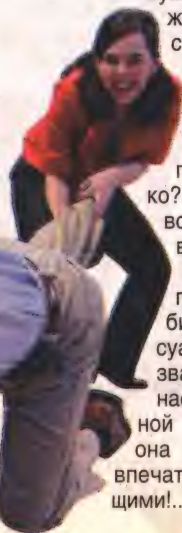
зей и совершенно искренне считают себя неинтересными для женщин и недостойными их внимания, что отражает их заниженную самооценку.

Парадокс в том, что чем более

развито общество, чем более образованны его члены и чем выше уровень их жизни, тем больше среди мужчин гинофобов.

КАКИХ ЖЕНЩИН БОЯТСЯ МУЖЧИНЫ?

По данным американского сексолога Эдварда Морри, 70% мужчин боятся красивых женщин, априори считая их стервами и распутницами. Настороженность и боязнь вызывают у мужчин физически сильные, властные и агрессивные женщины. Уверенных в себе и состоявшихся женщин побаиваются слабые мужчины. А сильные не любят и сторонятся мужеподобных женщин. В разряд



вызывающих опасения попали и интеллигентные женщины. Но все мужчины опасаются давно одиноких женщин, поскольку они самоуверенны, независимы, решительны, самодостаточны и имеют высокую самооценку.

И это не голословные утверждения. Вот мнения мужчин разного возраста и социального положения.

Мертпеть не могу женщин в бизнесе, трудно работать с деловым человеком, если он непредсказуем. Никогда и ни за что не буду работать под началом женщины. **Павел, 47.**

Мне не нравятся деловые женщины. Я их уважаю, раз они смогли добиться успеха, с ними приятно поговорить о чем-то постороннем. Но в личном общении они меня пугают, потому что всегда навязывают свое мнение и диктуют свою волю. В такие моменты забываешь о том, что это женщина — она похожа на бесполое существо. В ней нет того, что составляет сущность женщины. Как в такую можно влюбиться? **Сергей, 35.**

Я по работе общаюсь со многими женщинами и заметил, что никто из них не мечтал стать сильной женщиной и сделать головокружительную карьеру. Они были вынуждены стать такими, потому что рядом с ними были слабые мужчины — отцы, мужья, любовники. **Алексей, 52.**

Пропала в женщинах душевность и доброта. Вряд ли хоть одной современной Золушке принц захотел бы надеть хрустальную туфельку. Ведь это сплошь стервозные, меркантильные дамочки. Они больше напоминают не Золушку, а ее мачеху. **Олег, 27.**

Честно признаюсь: боюсь корыстных женщин. Сегодня девушкам ничего не нужно, кроме денег и комфорта, даже любовь. Мне кажется, что в наше время больше романтических юношей, чем девушек. **Роман, 24.**

В старших классах, когда читал классическую литературу, я узнал, какими должны быть девушки: добрыми, нежными, спокойными, порядочными, с чувством собственного достоинства, готовые к самопожертвованию... В жизни я таких не встречал. Разве развязных, наглых девиц, которые в открытую делят симпатичных одноклассников, можно назвать девушками? И они все сейчас такие. **Игорь, 19.**

В основе гинофобии, как и любой фобии, лежит страх. И если мужчина не может с ним справиться, он начинает

женщин. Порой причина разрыва становится неважной, на первый план выходит желание уйти победительницей. Даже ценой унижения, желателен публичный, бывшего партнера. Мало наговорить гадостей ему, надо еще оповестить всех друзей и знакомых, какое он ... , хотя для такого суждения нет никаких оснований.

Переживший унижение мужчина никогда не станет связываться с бабами-стервами. В лучшем случае будет использовать доверчивых барышень и спать с ними, благородно предупреждая, что ничего, кроме секса, предложить не может.

● Ничто не может умерить презрение к женщинам тех мужчин, которых использовали как кошелек, а доведя на его деньги до совершенства внешность и гардероб, ушли к другому «кошельку» — толще.

Растопанные чувства вызывают ненависть к жадным содержанкам и приводят мужчин к мысли, что купить можно все, даже любовь. И они начинают жить по принципу: «Кто девушку ужинает, тот ее и танцует».

● Представьте, что, воспользовавшись поддержкой, советами и деньгами мужчины, вы создали бизнес, который стал успешнее, чем его. Зависть к вам, скорее всего, не перерастет в ненависть ко всем женщинам, но к сильным женщинам он больше не подойдет, а выбирать станет слабых — серых мышек, которых потом будет упрекать за тупость и пресность.

ненавидеть причину этого страха — женщин. Именно поэтому многие мужчины из стана женофобов со временем перекачываются в стан женоненавистников, а среди них много тех, которые не боятся женщин, а просто разочаровались в них.

ПРИЧИНЫ РАЗНЫЕ — СЛЕДСТВИЕ ОДНО

Что может заставить мужчину, который с удовольствием встречался, влюблялся и даже женился, превратиться в яркого ненавистника женского пола?

● Чаще всего измена любимой. Ущемленное самолюбие и гордость заставляют его отказать в доверии всем женщинам без разбора. Он сочувствует женатым друзьям, искренне считая их рогоносцами. Он убежден, что соблазнить можно любую женщину, надо лишь найти к ней подход, и мстит всем женщинам подряд.

● Уходя, ударить по больнее — вот манера поведения многих

Теперь, когда мы немного разобрались в проблеме, давайте выводы.

Да, женщины старались стать равными с мужчинами, причем, так старались, что психологические черты полов перемешались. Современные психологи считают, что война полов уже достигла такого размаха, что мир может стать не только гомосексуальным, но и бесплодным. И тогда наша цивилизация закончится...



Подготовила
Мария ДРОНОВА

Гороскоп

с 15 октября по 15 ноября

Астролог-консультант Николай Бу...

ОВЕН После 15 октября не вступайте в контакты с сомнительными личностями, это может привести к большим неприятностям. С 28 октября по 3 ноября может беспокоить здоровье. С 4 по 10 ноября не исключены конфликты в семье и на работе. Родственники могут раздражать, а дети огорчать. После 13 ноября наступает благоприятный период для деловых связей, поездок, духовного развития.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 21, 25, 30. В ноябре: 4, 9, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половине октября для многих, рожденных под этим знаком, наступит стабильный и благоприятный период. В работе и учебе вам будет сопутствовать удача, личная жизнь будет радовать. В ноябре начинается беспокойный период, когда в работе многое придется пересматривать. В семье и личной жизни возможны перемены, ремонт жилья, переезд или обсуждение планов, с этим связанных.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 20, 24, 29. В ноябре: 3, 7, 12.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина октября, возможно, станет благоприятным периодом для крупных покупок. Семейные отношения улучшатся. Люди одинокие могут завести перспективное знакомство. После 24 числа постарайтесь не получить травму и не простудиться. В первой половине ноября домашние хлопоты будут отнимать много времени, а болезни и проказы детей могут вывести из равновесия.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 25, 29. В ноябре: 4, 10, 13.

РАК Во второй половине октября вас ждет много удачных ситуаций и перемен. После небольшого зстоя в период с 4 по 10 ноября у вас начнется полоса везения. С помощью своего финансового чутья вы сможете осуществить многие свои планы и проекты. Для женщин-Раков период с 10 по 16 ноября окажется благоприятным, если они пожелают создать семью или решатся зачать ребенка.

Неблагоприятные дни в октябре: 20, 24, 28. В ноябре: 3, 7, 11.

ЛЕВ Вторая половина октября принесет улучшение в служебных, личных и семейных делах. Возможна интересная поездка в другой город или страну. В конце октября больше внимания уделяйте отдыху и сну, следите за давлением. В первой половине ноября удачными будут домашние хлопоты — ремонт, строительство, индивидуальное творчество. В финансовом отношении ожидается много расходов.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 26, 30. В ноябре: 6, 10, 14.

ДЕВА С 15 по 24 октября невнимательность и необдуманные решения могут привести к финансовым и материальным потерям. К концу октября многие будут испытывать сильную усталость. В начале ноября следует расслабиться и не принимать все близко к сердцу. С 4 по 10 ноября лучше куда-нибудь поехать отдохнуть, чтобы избежать необдуманных поступков, конфликтов на работе и с родственниками.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 23, 29. В ноябре: 2, 7, 11, 15.

ВЕСЫ Во второй половине октября появятся реальные возможности для укрепления материальной базы. Возможен переход на новое место работы. Однако первая половина ноября принесет неудовлетворенность в делах. Друзья и знакомые будут претендовать на ваше внимание и отнимать ваши силы. Бассейн, сауна, занятия фитнесом или просто массаж помогут вам обрести душевный покой и гармонию.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 27, 31. В ноябре: 6, 10, 14.

СКОРПИОН С 16 по 28 октября уделите побольше внимания детям и престарелым родителям — они будут очень ранимы и впечатлительны. А от их здоровья будет зависеть и то, как вы сможете реализовать свои планы.

Ноябрь принесет благоприятные перемены в доме, на работе и в привычном окружении. Постоянно проверяйте свое владение ситуацией и во всем соблюдайте меру.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 23, 28. В ноябре: 2, 7, 12, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине октября старайтесь быть очень осмотрительными и экономными. Проявляйте сдержанность в общении с окружающими и до поры храните свои планы в секрете. В начале ноября некоторых будут беспокоить нехватка финансов, конфликты с начальством, интриги, ревность, зависть. Наберитесь терпения, будьте настойчивы и спокойно продвигайтесь вперед.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 22, 27, 31. В ноябре: 6, 9, 13.

КОЗЕРОГ Во второй половине октября ваше время будут занимать поездки, командировки, новые планы, проекты, проблемы близких друзей и родственников. В первой половине ноября придется решать сложные финансовые вопросы, выплачивать старые долги или взятые ранее кредиты, что будет совсем не просто. Не подвергайте себя риску, соблюдайте осторожность в транспорте и за рулем.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 20, 23, 28. В ноябре: 3, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине октября вас ожидает интересная работа и обрадует материальное вознаграждение за нее. Начальство будет вами довольно. В личных отношениях ситуация заметно прояснится, вас ждут новые встречи и новые друзья. Первая половина ноября будет напряженной. С 5-го по 8-е возможна потеря денег, а с 12-го по 15-е будьте осторожны за рулем. А дальше ждите интересных перемен.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 26, 30. В ноябре: 5, 10, 13.

РЫБЫ Во второй половине октября интересная работа принесет хорошие деньги, улучшится состояние здоровья, налаятся отношения в личной жизни. В начале ноября может поступить предложение, позволяющее расширить бизнес или начать новый вид деятельности. После 10 числа возможны юридические проблемы, конфликты с начальством, необходимость срочной дальней поездки.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 24, 29. В ноябре: 3, 8, 12.

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА, ИЛИ ТЕСТ НА...

Вы встречаетесь с молодым человеком, и он вам нравится. Очень нравится. Вы даже думаете, что могли бы остановить свой выбор на нем навсегда. Но для такого шага вы еще не очень хорошо его изучили. А вдруг у вашего избранника со временем откроются такие «недостаточки», которые неприемлемы для вас и несовместимы с семейной жизнью? Можно, конечно, рискнуть и ринуться замуж, как в омут головой, можно самой устроить своему избраннику проверку на главные мужские недостатки, а можно просто, общаясь с ним, присмотреться повнимательнее.

ЖАДНОСТЬ

«**М**ы встречались с ним три месяца. Он приходил ко мне в гости после работы, я старалась к его приходу приготовить что-нибудь вкусненькое, а он приносил десерт к чаю. Сначала его гостинцы были разнообразными, потом он выяснил, что я слежу за фигурой и сладкого почти не ем — не могу устоять только перед заварными пирожными со взбитыми сливками. Их он и покупал в кондитерской рядом со своим офисом. Однажды, зайдя в дом, он взглянул на накрытый стол, принохался, похвалил меня, что я приготовила столько вкуснятины, а потом посоветовал, что в кондитерской хозяин совсем сошел с ума — уже второй раз за месяц поднял цены, и теперь мое любимое пирожное стоит аж целых 50 рублей. И тут я поняла, что он никогда не интересовался, сколько я трачу на деликатесы, которыми кормлю его, не предложил сходить в магазин за покупками, а деньги на одно пирожное пожалел. После этого случая я сказала, что меня посылают в длительную командировку в филиал фирмы, который расположен за 800 км отсюда, а поскольку основным средством общения тогда были телефоны, а Интернета в общежитии, где мне предстояло жить, не было, я предложила ему звонить. При этом я на время переехала жить к подруге. Он позвонил два раза и пропал. Оно и к лучшему, зачем мне такой скряга?» **Елена, 35.**

ЭГОИЗМ

«**Я** не собиралась устраивать своему парню никаких проверок, я действительно хотела за него замуж. Он признавался мне в любви, говорил, что присматривает колечко. Но вмешалась мать-природа и расстроила все наши планы. В тот день мы долго гуляли в городском парке. Денек был солнечный и теплый, ничто не предвещало дождя. Но только мы вышли из парка, как невеста откуда взявшаяся туча пролилась не просто дождем, а настоящим ливнем. Вода с неба лилась стеной. Я остановилась, чтобы сорентироваться, в какую сторону бежать к остановке. И тут увидела, что мой любимый стоит в 20 метрах впереди меня под зонтом, который он успел достать из сумки (я всегда смеялась над его предсудительностью) и машет мне рукой, предлагая поторопиться. Он не позвал меня под зонт, не остался рядом, он бежал впереди меня к остановке, оборачи-

вался и жестами поторапливал меня. В автобусе я сначала сидела молча, потом сказала, что мне надо зайти к родителям, поэтому я выйду раньше. Он обиделся из-за того, что я нарушила наши планы, но спокойно отпустил меня под дождь, пообещав позвонить вечером. И позвонил. Но я не ответила. Как вовремя разразился этот ливень! Я ведь могла выйти замуж за этого махрового эгоиста». **Ольга, 26.**

РЕВНОСТЬ

«**Я** считаю, что отношения между влюбленными должны строиться на доверии. Но оказалось, что мой парень думает иначе. Я вышла из супермаркета, где мы закупали продукты для вечеринки, на минуту раньше его. Ко мне подошел мужчина и спросил, как ему пройти по нужному адресу. На его вопрос и мой ответ ушло несколько секунд. Вышел Женя и с издевкой спросил: «Ну что, договорились?». Я сначала не поняла: «О чем договорились, с кем?». В ответ услышала: «С халелем». Я не сразу догадалась, что речь идет о мужчине, которому я подсказала дорогу. Я объяснила ситуацию. Женя сделал вид, что поверил мне, но весь вечер следил за мной. А если я заговаривала с кем-то из наших друзей-мужчин или у меня звонил телефон, старался оказаться рядом, чтобы услышать, о чем идет речь. Раньше я за собой такой слежки не замечала, а может просто не было повода обратить на нее внимание. Зато вспомнились расспросы о коллегах-мужчинах, вроде бы шуточные. Они сразу закончились, как только Женя узнал, что на работе у нас мужчины все в возрасте. Так вот, оказывается, для чего были все эти разговоры и слежка! Когда я впрямую спросила Женю, уж не ревнует ли он меня, он долго это отрицал, но при этом видно было, что говорит неискренне. Специально подстроила пару неожиданных встреч с родственниками и увидела, чего стоит его доверие. Пусть поищет себе другую девушку, которая будет считать, что его ревность — это признак любви. А мне такой любви не надо». **Наталья, 23.**

СКЛОННОСТЬ К ИЗМЕНАМ

«**М**ы с Пашей учимся в одной группе. Встречались уже полгода и начали искать съемную квартиру, чтобы жить вместе. Но все испортила однокурсница, которая подколола меня: «Все на крыльях любви летаешь. Лучше по-

смотри, как твой Пашенька облизывается на Настю». Присмотрелась, вроде и правда он постоянно бросает взгляды в ее сторону, улыбается, когда разговаривает с ней. Но Настя у нас первая красавица на курсе, на нее все парни смотрят глазами преданного спаниеля. А червячок сомнения гложет меня изнутри. Тогда я попросила однокурсницу устроить у себя вечеринку и пригласить наших общих подруг. Павлику сказала, что нас пригласила на вечеринку моя однокурсница. Кроме нее и ее парня там будут и другие девушки, которые учатся вместе с ней. Благо, все эти девушки учатся в другом институте, и Павел не в курсе, что я с ними прекрасно знакома. На вечеринке по моей просьбе все присутствующие девушки оказывали Пашке всевозможные знаки внимания, а я наблюдала со стороны. Раскрутить его на свидание не удалось никому, но комплиментов он всем наговорил гору, с одной обменялся номерами телефона, вторую погладил по коленке, третью слишком сильно обнял в танце, а главное, было заметно, что он тает от женского внимания. Теперь, я думаю, нужды подыскивать квартиру уже нет. С другой стороны, все мужчины, в той или иной степени, готовы побегать за женскими юбками. Но среди них есть и те, кому приятно просто общаться с женщинами. Но желания выяснять, насколько мой Паша дамский угодник, у меня нет». **Алина, 20.**

Вот такие истории приключились со знакомыми нам девушками. Сподвигнут ли они вас на проведение тестов для своего мужчины или вызовут недоумение? Ведь не секрет, что все мужчины в той или иной степени ревнивы, бабники и эгоисты. С жадинами могут быть варианты. Но каждая женщина сама должна решить, какие именно черты мужского характера она считает недостатками, а главное — с какими из них она готова мириться, а с какими — нет.

ПОЗНАКОМИТЬСЯ? СОГЛАСНА!

Вам чуть-чуть осталось до тридцати или чуть перевалило за тридцать, а семьи нет и в ближайшем будущем не предвидится. Где же найти суженого? Время веселых дискотек, институтских вечеров и туристских костров ушло, а искать свою судьбу на сайтах знакомств в Интернете вы считаете рискованным и, скажем прямо, недостойным для себя. Жаль, что время свах безвозвратно ушло! Ведь они, предлагая кандидатуру в мужья или жены, досконально знали и родословную своих «объектов», и их материально-имущественное состояние, и историю семейных отношений (это не считая таких важных моментов, как вредные привычки, особенности здоровья и наследственности претендентов).

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Во все времена одиноких мужчин и женщин охотно знакомили друзья и родственники. И сейчас эта тенденция никуда не ушла, и замужние дамы по-прежнему обожают «пристраивать» своих одиноких подруг.

Ну а поскольку, как известно, под лежащий камень вода не течет, при удобном случае заговаривайте со своими подругами-друзьями-приятелями об этом сами.

И если вам предложат познакомиться «с хорошим человеком», не отказывайтесь. Ведь те, кто знакомит, как правило, достаточно хорошо знают тех, кого и с кем знакомят, и заранее представляют себе, смогут ли они подойти друг другу. Короче — этот вариант знакомства с мужчиной вашей жизни заслуживает внимания.

УЗНАЙТЕ О НЕМ ПОБОЛЬШЕ, ИЛИ ИНФОРМАЦИЯ — МАТЬ ИНТУИЦИИ

Но вот вы решились. И всё? Нет, что-то должно зависеть и от вас, ведь решение вам принимать. Не ждите, когда к вам приведут суженого-ряженого — как теленка на веревочке, а начинайте активно участвовать в строительстве собственного счастья. Признайтесь себе честно: вы думаете, что узнаете своего единственного и неповторимого: а — по походке, б — по взгляду, в — по своим ощущениям (сердце забьется неровно, дыхание перехватит, искра пробежит и т. д.) — одним словом, сработает интуиция? Но интуиция должна на чем-то строиться и чем-то питаться, поэтому расспросите о нем поподробнее у подруги, которая решила выступить в роли свахи. Ей вы сможете задать те вопросы, какие будут неуместны для него в первые часы и даже дни знаком-

ства. И самый главный — хочет ли ваш будущий кавалер вообще с кем-либо знакомиться и насколько он готов к серьезным отношениям. Если нет — то и затеваться не стоит. Это ваши друзья считают вас потенциально отличной парой, а надо, чтобы вы оба стремились эту пару образовать!

Ну а затем можно задать и другие щекотливые вопросы, например: есть ли у него вредные привычки, почему он расстался с предыдущей пассией, каковы его отношения с родственниками, какая у него зарплата, есть ли перспективы продвижения по служебной лестнице, как он относится к детям, любят ли его друзья и т. д. и т. п.

Сейчас как раз то время, когда можно, не стесняясь, расспросить у человека, которому доверяете, обо всем, о чем будет неуместно (или поздно) спрашивать у кавалера.

ПОСМОТРИТЕ НА НЕГО НЕЗАМЕТНО

Можно даже попросить вашу «сваху» исподволь, незаметно показать вам будущего «претендента» — вдруг он вам совсем не понравится? А вдруг...

Вот что рассказывает **Аня, 32**, о знакомстве с молодым человеком, который стал ее судьбой.

«**М**не предложили познакомиться с интересным молодым человеком мои друзья — владельцы небольшого кафе. Они хорошо его знали и отзывались о своем прия-

теле исключительно положительно. Но мне захотелось заранее тайком взглянуть на него «одним глазом».

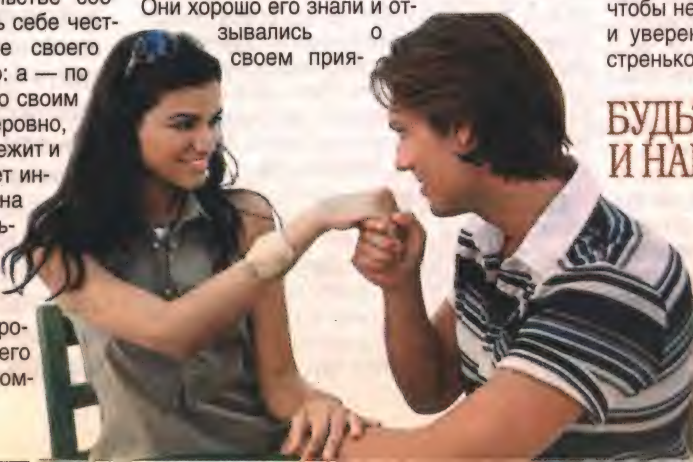
Мы договорились, что подруга-«свах» позвонит мне в тот вечер, когда он будет в их заведении. Так она и сделала. Я незаметно прошла в зал через кухню, чтобы меня не увидели ни он, ни его друзья, и села в уголке, откуда мне было видно всё. Он мне очень понравился: внешность, манеры, отношения с друзьями — я рассмотрела всё, что могла. Через два дня нас представили друг другу в том же кафе, причем, в непринужденной дружеской обстановке. И я до сих пор благодарна своим друзьям за то, что они сумели всё так замечательно обставить, что вечер был очень милым, а обстановка непринужденной. Именно благодаря моим друзьям стали развиваться наши отношения».

КАК ВЫБРАТЬ МЕСТО ВСТРЕЧИ?

Скорее всего, предлагать место для вашей встречи и придумывать, как ее обставить, будут ваши друзья, но это слишком ответственное для вас мероприятие для того, чтобы целиком полагаться на них. Конечно, они могут организовать встречу у себя дома, подгадав или придумав благовидный повод для того, чтобы собрать под одной крышей близких людей. В остальных случаях выбирайте место для первого свидания сами и такое, чтобы оно было удобным для вас. Конечно, спокойно и обстоятельно поговорить можно в каком-то уединении, но не совсем изолированном, а главное — хорошо вам знакомым. Это необходимо для того, чтобы не только чувствовать себя спокойно и уверенно, но и при необходимости быстро ретироваться.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И НАБЛЮДАТЕЛЬНЫ

Эти качества во время первого свидания должны быть предельно обострены и «работать» на вас в полную силу. От них зависит не только первое впечатление, но и ваше решение — встречаться с ним дальше или нет.



На что же необходимо обратить внимание?

● Если он пришел вовремя — запишите на его счет один балл. Опоздал более чем на пять минут без очень уважительной причины — один балл минус (тут два варианта — он или крайне необязательный человек и переживания окружающих для него пустой звук, или в последний момент чуть не передумал).

● Если вы встречаетесь в кафе — наблюдайте особенно внимательно. Как он разговаривает с официантом? Какие блюда выбирает? Как распахивается? Проверяет ли счет, воспользовавшись калькулятором в своем телефоне?

Ну и, конечно, очень важно, как и о чем он говорит и умеет ли слушать сам.

«**Ж**огда коллега, с которой мы дружили, предложила познакомить меня со своим двоюродным братом — молодым и перспективным — я очень обрадовалась, представив себе, что они очень похожи, и брат такой же умный, чуткий и внимательный человек, как Света, — рассказывает **Зоя, 29**. — Она представила нас друг другу и тут же удалилась, а мы зашли в ближайшее кафе и устроились за столиком в укромном уголке, где нам никто не смог бы помешать. Когда Петр заговорил, я вздохнула свободнее — пусть сначала выговорится он, а потом я расскажу кое-что о себе — как пойдет разговор. Но получился не разговор, а один нескончаемый монолог. Говорил Петр, а мне слова некуда было вставить. Когда я поняла, что наша встреча может затянуться, я попросилась выйти «попудрить носик», а вернувшись, сказала, что мне позвонили из дома и я срочно должна уйти.

Встречаться с этим «молодым и перспективным» я больше не захотела».

ЧТО РАССКАЗАТЬ О СЕБЕ?

Ну, конечно, не все, но достаточно для того, чтобы у него сложилось о вас то мнение, какое бы вам хотелось. Врать и придумывать сказки абсолютно ни к чему — ведь в дальнейшем все выплывет наружу. Можно рассказать о своей семье, друзьях, работе, увлечениях — но очень дозированно, чтобы не превратить вечер знакомства в вечер воспоминаний или театр одного актера. Его тоже полезно послушать.

«**Я** не могу сказать о себе, что одинока. Круг моих друзей достаточно широк, но общаюсь я с ними в основном в то время, когда играю в режиме он-лайн, — вспоминает **Катя, 28**. — Конечно, мы не видим никого из своей команды, но переговариваемся в процессе игры порой очень активно. Некоторые из нас время от времени даже встречаются, чтобы пообщаться в жизни, а потом начинают дружить.

Когда мои родственники обеспокоились тем, что я много времени провожу у компьютера, и решили познакомить меня с очень порядочным парнем, я согласилась неохотно — исключительно из уважения к родне. Но каково же было мое изумление, когда, придя в гости к двоюродной сестре, я услышала в голосе второго их гостя ярко вы-

раженные и чем-то знакомые мне интонации. А когда мне представили «порядочного парня» и мы с ним разговорились, оказалось, что мы давно знаем друг друга, потому что вместе играем. Мне и говорить о себе почти ничего не пришлось — наше общее увлечение сблизило нас сразу. А позже выяснилось, что этот «порядочный парень» давно интересовался мною, но никак не мог решиться познакомиться и предложить встретиться в реальной жизни. Вот как все чудесно совпало!»

ОСТАВЬТЕ ДВЕРЬ ПРИОТКРЫТОЙ

Даже если ваши подруги-друзья-приятели абсолютно уверены, что вы прекрасно подходите друг другу, и искренне считают, что для полного счастья вам надо только встретиться, отправляясь на самую первую встречу, всегда оставляйте себе путь к отступлению. Ведь вы сами этого человека совсем не знаете, а его поведение может значительно отличаться от привычного в другом окружении и быть шокирующим. Поэтому в самом начале вашего первого свидания сообщите, что у вас назначена важная встреча или вам необходимо провести заболевшую родственницу (подругу) и отменить этот визит вы не в силах, поэтому сегодня вы ограничены во времени и провести весь вечер с новым знакомым, к сожалению, не сможете.

Почувствовали, что разговор не клеится, вам становится скучно или вообще очень хочется домой, начните время от времени поглядывать на часы, извинитесь и «нырните в приоткрытую дверь».

А на тот случай, когда свидание оправдывает ваши ожидания, вам интересно с кавалером и расставаться не хочется, родствен-

нице (подруге) всегда можно «перезвонить» и встречу перенести.

МОЖНО ПРОСТО ПОДРУЖИТЬСЯ

Что делать, если, познакомившись с приличным, порядочным и интересным человеком, вы все-таки понимаете, что он «герой не вашего романа», то есть, никем, кроме как приятелем или другом, вы его не представляете?

Не рубите с плеча, не рвите приятные отношения и не обижайте ни в чем не повинного человека. С ним можно подружиться.

«**Ж**ас познакомили родственники, заочно решив, что мы будем идеальной парой — ведь мы оба увлекаемся зимой горными лыжами, а летом — дайвингом, — рассказывает **Инна, 29**. — Но «искра» между нами не пробежала и чувства наши не воспламенила. Тем не менее, общаться с Павликом мне очень понравилось: он очень интересный собеседник, и после двух часов беседы мы стали общаться с ним как две подруги. Я поняла, что знакомство — это не предложение руки и сердца, не помолвка и вовсе не обязывает к замужеству, а с новым знакомым можно просто дружить, особенно, если у вас с ним найдутся общие интересы, совпадут взгляды на жизнь. Мы решили созваниваться.

Потом Паша познакомил меня со своими друзьями, а я его — со своими.

Мы стали вместе ездить кататься на лыжах и плавать под водой.

Сейчас мы «заболели» горами. Думаю, что следующим летом обязательно совершим какое-нибудь экстремальное восхождение.

Паша стал для меня лучшим другом, и за это я очень благодарна своим родственникам».





Было время, когда символом домашнего уюта были вязанные салфетки, разложенные на всех горизонтальных поверхностях. Потом мода на них прошла, а салфетки остались и лежат в шкафах, ведь выбросить вещи, в которые вложено столько труда, не у каждого поднимется рука. Хорошо, если вы сохранили эти салфетки, потому что мода на них вернулась, хотя теперь они занимают в интерьере квартир несколько другое место.

● Сегодня из вязанных салфеток модно делать панно. Салфетки вставляют по одной или по несколько штук сразу в рамки разных форм, а еще лучше — в пяльцы разного диаметра.

Панно вешают на стену над столом, камином, комодом, диваном, над изголовьем кровати.

● Когда-то в каждом втором доме была вязаная скатерть. Если у вас сохранилась такая скатерть, можно ее постелить на стол, а можно соединить в произвольном порядке имеющиеся в наличии салфетки и сшить из них ажурную дорожку.

● Большую круглую салфетку можно постелить на полку или комод так, чтобы большая часть салфетки свисала. Она будет одновременно и покрывалом, и украшением.

● Даже нескольких круглых салфеток достаточно, чтобы превратить обычную скатерть из небеленого льна в эксклюзивную. Нашейте часть салфеток, отступив от края скатерти, а последующие ряды так, чтобы салфетки частично свисали за край.

● Ажурная салфетка может украсить диванную подушку, если пришить ее на однотонную темную наволочку.

● Проволочный каркас от абажура настольной лампы будет отличной основой для обновленной лампы. Надо лишь обтянуть его соединенными друг с другом салфетками. В идеале они должны быть с одинаковым рисунком, но желательно, чтобы они были хотя бы одного размера и выполнены из ниток одинаковой толщины.





● Если вам нравятся фантазийные детали интерьера, смастерите из салфеток, пальцев или проволочных кругов, отрезков кружев и тесьмы с помпонами украшения на окна, напоминающие «ловушки для снов».

ВНИМАНИЕ! Чтобы ваше жилище, украшенное салфетками, выглядело модным, а не мешанским, помните: в комнате должно быть только одно украшение из них.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЖИВИТЕ В ДВИЖЕНИИ!

Что нам нужно для счастья? Чтобы все хорошо было на работе и в личной жизни, чтобы рядом были интересные и верные друзья, и чтобы мы любили себя, потому что есть за что. А если хотя бы в одной из этих составляющих не наблюдается позитивной динамики, значит, пришло время что-то менять. Если ваша интуиция не подсказывает, что именно подлежит замене или перемене, попробуйте разобраться в себе с помощью нашего теста.



1 Вы просыпаетесь тусклым пасмурным утром с мыслью:

- А. «Наверное, этим летом надо сделать ремонт...»
- Б. «Как жаль, что это было лишь во сне!»
- В. «Черт бы побрал этот будильник! Опять не выспалась!»
- Г. «Через три часа очень важная встреча!»

- Б. Овал.
- В. Круг.
- Г. Квадрат.

- В. Собаку.
- Г. Аквариум с рыбками.

2 Что вы обычно делаете в субботу?

- А. Устраиваете тщательную разборку вещей в шкафах.
- Б. С удовольствием ухаживаете за собой.
- В. Отсыпаетесь и смотрите телевизор.
- Г. Доделываете то, что не успели в течение недели на работе.

3 Вы давно уже мечтаете научиться

- А. Играть на гитаре.
- Б. Ездить верхом.
- В. Прыгать с «тарзанки».
- Г. Хорошо готовить.

4 В детстве вы чаще всего рисовали определенную геометрическую фигуру. Какую?

- А. Треугольник.

5 Какой вид релаксации подходит вам лучше всего после трудной работы?

- А. Просмотр какой-нибудь мелодрамы.
- Б. Шопинг.
- В. Посиделки с подругами.
- Г. Спокойный вечер наедине с книгой и раннее засыпание.

6 Если бы у вас появилась возможность бесплатно посетить самый модный салон красоты, что бы вы хотели сделать с собой?

- А. Исправить овал лица.
- Б. Пройти курс омолаживающих процедур.
- В. Убрать лишний жир с бедер и ягодиц.
- Г. Заняться коррекцией бюста.

7 Какое животное бы вы хотели завести дома?

- А. Попугая.
- Б. Маленького пушистого и трогательного зверька.

8 Что такое, по-вашему, красивая ночь любви?

- А. Долгий откровенный разговор с объяснением в любви.
- Б. Спальня, усыпанная лепестками роз.
- В. Купание в теплом ночном море под звездами.
- Г. Ночь, проведенная в роскошном отеле незнакомого города.

9 По традиции на Новый год пьют шампанское. А что потом?

- А. Легкие коктейли с некрепким алкоголем.
- Б. Коктейль на основе водки и апельсинового сока.
- В. Глинтвейн.
- Г. Кофе с коньяком или ликером.

10 Вы проснулись бодрей, в хорошем настроении. Ваши действия?

- А. Смотрите на себя в зеркало, улыбаетесь и встаете на весы.
- Б. Понезитесь еще немного.
- В. «На автомате» идете на кухню варить кофе.
- Г. Первым делом — в душ!

11 Если бы вы захотели кардинально изменить цвет волос, какой бы выбрали?

- А. Экстремально-необычный (голубой, фиолетовый, зеленый).
- Б. Глубокий черный.
- В. Платиновый блондин.
- Г. Огненно-рыжий.

12 Какие сайты Интернета вы посещаете чаще всего?

- А. Разные интересные блоги.
- Б. Сайты, на которых можно познакомиться с мужчиной.
- В. «Одноклассники» и им подобные.
- Г. Те, на которых ищут работу.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Большинство ответов — А ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ВЫ ЕСТЬ

Со стороны кажется, что у вас все замечательно! И никакие перемены вам не нужны. Но близкие все чаще замечают в вас недовольство по разным и, казалось бы, не связанным между собой поводам. Может быть, вы слишком строги к себе или считаете, что сами по себе неинтересны для остальных — без яркой внешности и значительных достижений.

Но чтобы добиться успеха, в том числе и у представителей сильного пола, научитесь принимать себя такой, какая вы есть. А для того чтобы повысить самооценку, придется сперва разобраться в себе, взвесить свои плюсы и минусы, а затем взглянуть на себя со стороны. Если вы сможете сделать правильные выводы, многое изменится к лучшему.

Большинство ответов — Б РАСКРАСЬТЕ СВОИ БУДНИ

Что-то ваша жизнь стала какой-то тусклой и серой. Вам не хватает ярких ощущений. Откройте в себе новые глубины чувственности, научитесь понимать язык своего тела и вплотную займитесь личной жизнью. Не устраивает ваш нынешний парень? Ничто не мешает найти другого. Устраивает? Оживите свою интимную жизнь хотя бы ролевыми играми. Вы пока свободны? Найдите настроенную на свободный поиск подружку и вместе развейте бурную деятельность: ищите и меняйте имидж, в котором будет место и эротическому белью, и более яркому макияжу, и экстравагантной стрижке, и парфюму, отражающему ваше настроение.

Большинство ответов — В В ЖИЗНИ ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ПРАЗДНИКУ

Ваша жизнь давно течет по привычному руслу: все на своем месте, каждый жест точно выверен, а реакция предсказуема. Но прислушайтесь к себе: жажда чего-то необычного, яркого, щекочущего нервы нарастает все сильнее, хотя вы не всегда это осознаете.

Подумайте, какую роль вы хотели бы сыграть в жизни, какой образ «сплести», какой хотели бы видеть себя, любимую, — и вперед, к переменам. Можно предпринять необычное путешествие, найти для себя новое увлечение, сменить имидж или сделать ремонт в квартире. Если вы сможете ощутить многогранность жизни, она обретет новые краски и все вокруг заискрится яркими эмоциями.

Большинство ответов — Г ДЕЛУ ВРЕМЯ — ПОТЕХЕ ЧАС

Не кажется ли вам, что работа стала для вас важнейшей частью жизни? И не слишком ли много времени вы отдаете ей? А как же радости жизни, прекрасной каждым своим мгновением, в которой ничего нельзя ни вернуть, ни повторить, но можно изменить? Вероятно, вы просто не умеете организовать время для работы и отдыха. Отнеситесь к этому моменту серьезно. А может, вы просто занимаетесь не своим делом или плывете по течению, в душе считая себя жертвой обстоятельств и не решаясь предпринять конкретные шаги, чтобы изменить положение вещей в ту сторону, где вы найдете себя и будете счастливы?



МУЗЫ ДЛЯ ОДНОФАМИЛЬЦЕВ

Вообще-то, фамилии у наших героев — разные. Но так уж сложилась их писательская — да и просто человеческая — судьба, что в сознании людей они много лет воспринимаются как одно целое, как один человек с немного странной фамилией — «Ильфипетров», создавший знаменитые «веселые» романы «12 стульев» и «Золотой теленок». Немного знает история литературы таких примеров, чтобы два человека образовали исключительно слаженный писательский тандем, в котором каждый талантлив, блестяще остроумен и изобретателен. Но как каждый из них был талантлив по-своему, так и музыку для себя каждый нашел свою...

«МЫ ИЗ ОДЕССЫ, ЗДРАСТЬЕ!»

То, что человек родом из Одессы, для россиян, и не только, давно является своеобразной «визитной карточкой» — уже как бы само собой разумеется, что это человеком с юмором, своеобразно выражающийся, умеющий и чужую шутку оценить, и своей блеснуть! Одесса-мама дала нам большую плеяду отличных писателей, среди которых, конечно же, много юмористов-сатириков. И одни из самых знаменитых одесситов, конечно же — Илья Ильф и Евгений Петров.

Но несмотря на общее место рождения, познакомились они только в Москве, куда приехали почти одновременно — с разным прошлым, но с одинаковым стремлением к писательству...

В каких-то неведомых нам скрижалях им было предначертано не только познакомиться и стать друзьями: им было суждено сродниться в уникального писателя — «единого и неделимого Ильфа и Петрова», как они шутили сами про себя! Они даже умерли в одинаковом возрасте — каждый на сороковом году жизни! Судьба, однако...

РАЗНОЕ ПРОШЛОЕ

Илья Арнольдович Файнзильберг, юноша из небогатой семьи банковского служащего, к 25 своим годам успел перепробовать много профессий: после окончания в 1913 году технической школы, где он получил специальность чертежника, работал в чертежном бюро, на телефонной станции, токарем на авиазаводе и на фабрике ручных гранат, статистиком и даже бухгалтером. Но влекла его совсем другая стезя — литературная деятельность, и к своему «четвертьвекалетию» он уже был членом президиума Одесского союза поэтов, много публиковался в газетах и журналах и дружил с литературным объединением «Коллектив поэтов», где всегдашними были Юра Олеся, Эдик Багрицкий и Валя Катаев — будущие

маэстры советской литературы. Уже тогда в выступлениях молодого поэта многие отмечали зрелый вкус и умение мыслить краткими афористичными фразами.

В 1923 году вслед за Валентином Катаевым Илья переезжает в Москву — пришло время покорять столицу! Вскоре он стал сотрудником газеты «Гудок» и придумал себе псевдоним — сочинив его из комбинации начальных букв имени и фамилии.

В том же году и с той же целью в белокаменную прибыл Евгений Петрович Катаев — младший брат Валентина. Несмотря на то, что он был моложе Ильи на пять лет (родился в 1902-м), биографией мог похвастать не менее интересной и насыщенной. Окончив в 1920 году одесскую классическую гимназию, Евгений некоторое время поработал корреспондентом Украинского телеграфного агентства, а затем три года служил инспектором одесского уголовного розыска.

Приехав в Москву, Евгений устроился в редакцию журнала «Красный перец» и взял себе псевдоним «Евгений Петров» — чтобы не путали с уже известным молодым писателем Валентином Петровичем Катаевым.

Познакомились будущие соавторы в 1925 году, но вскоре Евгения призвали в армию, и пока он набирался армейских впечатлений, Илья совершил большое путешествие по стране: побывал в Средней Азии на строительстве Турксиба, проехал с агитрейсом по Волге.

В 1927 году Евгений вернулся со службы, они близко сошлись, а вскоре произошло и событие, родившее их великий тандем: «старший брат» для обоих — Валентин Катаев — как Пушкин Гоголю, «с плеча» подарил им сюжет о «двенадцати стульях»...

СОВМЕСТНОЕ НАСТОЯЩЕЕ

В 1928 году вышел из печати роман «Двенадцать стульев» — так началось творческое содружество Евгения Петрова и Ильи Ильфа. Впоследствии в соавторстве ими были написаны роман «Зо-

лотой теленок», новеллы «Необыкновенные истории из жизни города Колоколамска», «Тысяча и один день, или Новая Шахерезада», фантастическая повесть «Светлая личность»; они вместе сочиняли фельетоны для газет «Правда» и «Литературная газета», для журнала «Крокодил»; в 1935-1936 годах они совершили большое путешествие по США, результатом которого стала книга «Одноэтажная Америка»; «отметились» друзья и в кинематографе — по их сценариям были сняты две великолепные советские комедии — знаменитые «Цирк» с Любовью Орловой и «Праздник святого Йоргена» с Игорем Ильинским... Творческое сотрудничество писателей прервала смерть Ильфа от туберкулеза 13 апреля 1937 года.

Евгений прилагал много усилий для сохранения памяти о своем друге, в честь которого, кстати, назвал одного из сыновей: подготовил для публикации записные книжки Ильфа, написал интересную книгу, проникнутую теплом и задушевностью — «Мой друг Ильф». Эти книги издала уже дочь Ильфа — Александра Ильинична.

Много времени у Петрова уходило уже не только на писательство: с 1938 года он работал главным редактором журнала «Огонек». Но творчество продолжал: писал роман, киносценарии — по некоторым из них были поставлены фильмы («Музыкальная история», «Антон Иванович сердится», «Воздушный извозчик»).

Во время Великой Отечественной Евгений Петров стал фронтовым корреспондентом. 2 июля 1942 года самолет, на котором он возвращался в Москву из очередной командировки на фронт, был сбит немецким истребителем.

«РОЖДЕННАЯ В СПОРЕ» И «ОТКАЗАВШАЯСЯ ОТ СКАЗКИ»

У каждого из писателей, естественно, была своя личная жизнь. Но и в этих «личных жизнях» присутствовало немало общего — в романтической истории любви, не поблекшей, не иставшей от

разлук и потерь, в верности и бесконечной нежности мужчин к своим возлюбленным.

...Маруся Тарасенко родилась в 1904 году в семье полтавского казака, осевшего в Одессе и ставшего пекарем. Эта красивая, золотоволосая, хрупкая девушка, отучившись в гимназии, поступила в художественное училище — Маруся была увлечена живописью.

«Коллектив поэтов», где частым гостем был Илья, и «Коллектив художников», в членах которого состояла Маруся, собирались по соседству, а потому частенько «соприкасались»: спорили об искусстве, читали стихи и рассказы, обсуждали картины... Не в последних рядах спорщиков были и Илья с Марусей — и доспорились до того, что... влюбились друг в друга! Он позировал ей для картин и читал свои стихи, а она слушала его стихи и писала картины!

Они любили друг друга и решили никогда не расставаться. И тут же расстались: Илья поехал покорять столицу, воссоединились они лишь через год, когда Илья смог в истерзанной жилищным кризисом Москве получить свое, чрезвычайно скромное, жилье в коммунальной квартире — крохотную комнатушку, образованную из большой с помощью фанерных перегородок...

Еще через год семья их увеличилась на дочь Александру.

...В Мыльниковом переулке на квартире Валентина Катаева сосуществовало небольшое «объединение» в лице Юрия Олеши, Ильи Ильфа и его старшего брата-художника Михаила, а также младшего брата Катаева — Евгения. В том же переулке проживало семейство Леонтия Грюнзайда, бывшего до революции состоятельным торговцем чаем и даже поставщиком двора Его Императорского Величества. Однажды Олеша привел в гости к Катаеву молодую восемнадцатилетнюю девушку, представил ее как Валечку Грюнзайд, сказал, что «растил» ее как свою невесту, четыре года, пообещав написать для нее красивую сказку, и грозно добавил, что влюбляться в нее никому не разрешает!.. Конечно, все тут же влюбились в очаровательную, милую Валечку, а «грозно» пресекавший все «поползновения» мрачновато-демонический Олеша все-таки проглядел ухаживания яркого, импозантного Женечки Катаева — к тому времени уже известного, хотя и молодого, писателя Евгения Петрова. Свою красивую сказку Олеша написал — это была знаменитая «Три толстяка», — и посвятил ее Вале, но... в апреле 1929 года она стала Валентиной Леонтьевной Петровой-Катаевой.

В январе 1930 года в молодой семье родился первенец — Петр, в 1939-м — второй сын, которого назвали в честь ушедшего из жизни И. Ильфа Ильей. По многочисленным воспоминаниям людей, знавших Валентину, она была не только хороша собой — стройной, интересной женщиной, но и хорошо образованной, а еще — очень семейственной,

верной и сильной духом. В 1942 году она осталась одна с двумя детьми, трех и двенадцати лет, на руках, которых надо было кормить, обувать-одевать и воспитывать. И она все превозмогла, не только вырастила детей и поставила их на ноги, но и помогла развиться их талантам. (Петр стал выдающимся кинооператором, снимал почти все фильмы Татьяны Лиозновой, в том числе «Три тополя на Плющихе» и «Семнадцать мгновений весны», за работу над которыми был удостоен Государственной премии; Илья — известный советский композитор, автор симфонических произведений, музыки для кино и эстрады, также лауреат Государственной премии, многим памятен его шлягер 70-х «Стою на полустаночке...».)

ПИСЬМА И СУДЬБЫ

Во многом схожи у Ильфа и Петрова и их супружеские истории. Оба были в браке по 13 лет, каждый до своей смерти. И оба обожали писать своим любимым письма. Например, экстравагантный Илья, хотя любимая девушка была рядом, писал ей письма в те минуты, когда они расставались: «Мне незачем писать тебе, раз мы можем видеться каждый день, но до утра далеко, и вот я пишу. Мне кажется, что любил тебя еще тогда, когда зимой, под ветер, разлетевшийся по скользкому снегу, случайно встречался с тобой. Если с головой завернуться в одеяло и прижаться в угол, можно ощутить твоё дуновение, теплое и легкое...»

А не менее экстравагантный Петров прислал жене в роддом... благодарственное письмо!..

Он писал ей на протяжении всех лет брака. Кажется, просто не мог не говорить с ней. Из Турции, Греции, Франции, Италии — из каждого города, где он побывал, а путешествовать Евгению Петрову довелось много — летели письма, полные теплых слов: «Люблю тебя изо всех лошадиных сил, козочка моя, милая, горячо любимая девочка...» И добавлял описания подарков, купленных жене — он очень любил делать ей подарки.

...Особенно много писем, трогательных, нежных, страстных, они отправили любимым во время своего знаменитого путешествия по Америке. В этих письмах они много делились впечатлениями от увиденного, но все же основное в них — любовь и тоска от разлуки.

«Дорогой мой нежик, здесь сейчас 12 часов ночи, у тебя семь часов утра, и наш милый Пиг (от английского «поросенок» — так Илья ласково называл дочь), наверно, уже встал, и ты его кормишь. Нежные мои девочки, я очень хочу видеть вас обеих. Помню о вас и люблю вас бесконечно».

«Мой золотой человек, стыжусь уже спрашивать о нашей Сашеньке. Чем спрашивать, лучше бы приехал. Но ты мне поверь, я очень скучаю без вас обеих и иногда жалею, что уехал, оставил вас обеих на столь долгий срок...

Целую вас нежно».

Илья Ильф и Евгений Петров — люди с прекрасным чувством юмора — ушли, оставив после себя миллионам людей, их читателям, улыбку. А тем, кто были самыми близкими, родными людьми, они оставили еще и печаль. Печаль и память о том, какими они были...

«Очаровательная Валечка» посвятила свою жизнь воспитанию детей и внуков. Как вспоминала ее внучка, бабушка всегда старалась хорошо выглядеть, не смотря ни на что: идеально уложенные волосы, прекрасный маникюр на длинных ногтях и... «Беломор» в зубах; на пальце — обручальное кольцо с небольшим бриллиантом — подарок мужа, которое она никогда не снимала. В свободное время она либо сидела с книжкой, либо раскладывала пасьянс и о чем-то думала, может быть, что-то вспоминала...

Последнее письмо Валентина получила, находясь в эвакуации, а Петров оставался в Москве, регулярно выезжая на передовую. В нем он писал: «Не волнуйся из-за того, что какие-то блатмейстеры что-то где-то получают, что какие-то люди едут в Ташкент, а твой муж — остается на фронте. И ты, и дети должны гордиться этим...» А заканчивал письмо «любящий юморист» словами: «Поздравляю с годовщиной нашей свадьбы. Хорошо, что я люблю тебя так же, как и тогда!»

Валентина Леонтьевна ушла из жизни в 1991 году, через полвека после гибели Евгения Петрова. И полвека сердце ее было неразрывно с ним...

Маруся тоже немало пережила мужа — она умерла в 1981-м. Она тоже не вышла больше замуж, воспитывала замечательную дочку Сашеньку, любимую ильфовскую Пигу.

Уже после смерти матери Александра Ильинична нашла письма своих родителей. На одном из них была приписка, сделанная Марусей незадолго до смерти. «Мне очень скучно без него, скучно давно, с тех пор, как его нет. Это последнее из слов о том, что я чувствую от его утраты. Много, много слов о нем в душе моей, и вот сейчас, когда прошло много лет и я читаю его письма, я плачу, что же я не убила себя, потеряв его — свою душу, потому что он был душой моей... Вот снова прошло много времени, и я читаю. Часто нельзя — разорвется сердце. Я старая, и вновь я та, что была, и мы любим друг друга, и я плачу...»

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Б. Галанов. Илья Ильф и Евгений Петров; Воспоминания об И. Ильфе и Е. Петрове; Л. Яновская. Почему вы пишете смешно?; А. Щуплов. Интервью с Екатериной Катаевой; Н. Трубиновская. Вечная любовь Ильи Ильфа; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О разделе имущества и недвижимости при расторжении брака

С 1988 года я проживала со своим сожителем в его однокомнатной квартире. В 1990 году я родила от него дочку. В 1991 году сожитель умер, я осталась жить в его квартире и через суд установила его отцовство, уже умершего. Таким образом я оформила квартиру и земельный участок в 3 сотки в собственность. В 1994 году я вышла замуж, впоследствии мы с мужем снесли старое жилье из-за ветхости, совместно построили дом и при нем баню (туалет у нас на улице). Теперь мы с мужем разводимся, общих детей нет. При доме построен навес, под навесом стоят 2 машины мужа. Если дом продать, то нам не хватит вырученных денег, чтобы купить новое жилье. Муж хочет подать на раздел недвижимости — дома. В связи с этим возникают такие вопросы.

Будет ли при разделе недвижимости делиться моя земля, приобретенная до брака? Получит ли моя дочь при разделе комнату? Будет ли учитываться то, что в старой квартире мы прожили 10 лет? Поскольку земля и дом при строительстве оформлены на меня, имеет ли муж право при разделе земли после расторжения брака что-то строить на моей земле или ему будет принадлежать только часть дома? Если я сама подам на развод, выиграю

ли я что-нибудь от этого? Кто платит за раздел недвижимости: тот, кто подает на раздел, или оба супруга? Имеет ли муж право после расторжения брака продолжать ставить свои машины на принадлежащей мне земле?

Сразу ли я должна оформить свою половину дома? Имеется ли какой-либо срок на оформление?

Семейным кодексом РФ предусмотрено, что имущество, принадлежавшее одному из супругов до вступления в брак, является его личной собственностью и разделу не подлежит, а имущество, которое будет приобретено в период брака за счет денежных средств супругов либо создано общими усилиями супругов, считается их совместной собственностью. В описанной Вами ситуации построенный Вами и супругом новый дом может быть признан судом совместно нажитым имуществом, поскольку он был создан в период брака за счет общих денежных средств. При этом, вероятнее всего, ваши доли в праве собственности на дом будут признаны равными. Если бы дом оставался старым, а Вы его капитально отремонтировали, или сделали бы какие-либо пристройки, то супруг мог бы претендовать на

долю в доме лишь при условии представления им доказательств совместного осуществления ремонта или строительства. В Вашем же случае, с учетом того, что дом в принципе был построен заново в период брака, Вашему супругу будет достаточно лишь принести свидетельство о браке и документ, содержащий сведения о дате возведения дома.

Вопрос о праве собственности на землю представляется более сложным, поскольку, с одной стороны, земельный участок является Вашей личной собственностью, а с другой стороны, собственник недвижимого имущества, расположенного на земельном участке, имеет право пользоваться той частью земли, которая необходима для обслуживания строения. Судебная практика по таким спорам является неоднородной. В некоторых случаях суды признают за супругом (супругой) право собственности и на дом, и на землю в одинаковых долях. В других случаях суды назначают судебную экспертизу, на разрешение которой ставится вопрос о том, земельный участок какой площади необходим для обслуживания той части строения, на которую претендует та или другая сторона, а затем признается право собственности на долю в праве общей долевой собственности на земельный участок пропорционально той площади, которая необходима для обслуживания части дома.

Если Вашему супругу будет выделена лишь часть земли, необходимая для обслуживания его части дома, то ставить свои машины он будет не вправе, поскольку они будут явно находиться на Вашей доле земельного участка. Однако, если договориться с супругом о том, чтобы он перестал парковать свои автомобили, не удастся, Вам придется обращаться в суд с отдельным иском об определении порядка пользования земельным участком.

С учетом того, что земельный участок у Вас совсем небольшой, произвести его реальный раздел (то есть разделить его на два земельных участка) невозможно. С учетом этого едва ли Вашему супругу удастся получить разрешение на производство работ по возведению пристроек к дому, кроме оборудования отдельного входа, если в этом возникнет необходимость.

Для суда не имеет принципиального значения, кто из супругов обратится в суд с иском, поскольку истец и ответчик имеют равные права. Однако, если иск о разделе имущества будет удовлетворен, то со стороны, против которой состоялось решение, могут быть взысканы судебные издерж-

ки (расходы на оплату представителя противоположной стороны, на уплату госпошлины, а также судебной экспертизы). Исходя из того, что дом и земельный участок оформлены на Ваше имя, Вам едва ли стоит обращаться в суд первой. В суд обращаются, когда нет иного способа защитить свои права. Обратиться в суд с иском о разделе имущества можно как в период брака, так и в течение трех лет с момента его расторжения. Однако, если быть более точным, то трехлетний срок для раздела имущества супругов начинает исчисляться не с момента расторжения брака, а с момента, когда лицо узнало о нарушении своих прав. То есть, если, например, Вы расторгнете брак с супругом, но продолжите проживать с ним в одном доме, срок для предъявления им иска о разделе имущества начнет исчисляться не с момента расторжения брака, а с того момента, когда Вы перестанете пускать его в дом, мотивируя, например, тем, что это имущество полностью принадлежит Вам.

По общему правилу дети не вправе претендовать на имущество при его разделе между супругами, соответственно, если рассматривать именно вопрос раздела имущества, то Ваша дочь не сможет ставить вопрос о выделении ей в собственность комнаты. Однако не совсем понятно, каким образом Вам удалось приобрести право собственности на имущество, унаследовать которое могла лишь Ваша дочь, которая на момент смерти отца была несовершеннолетней. Вам стоит обратиться за более подробной консультацией к грамотному специалисту, возможно, он подскажет, есть ли смысл предъявлять какие-либо иски от имени Вашей дочери к Вам, так как это может повлиять под сомнение Ваше право собственности на землю и, соответственно, на дом.

В том случае, если суд все же станет на сторону Вашего супруга и признает за ним право собственности на долю в доме и земельном участке, Вы можете не спешить регистрировать на свое имя долю в праве собственности на имущество, поскольку каких-либо сроков, устанавливающих обязанность для регистрации права собственности, возникшего на основании решения суда, не существует.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА**



В каком веке и кем составлен молитвослов? Как молились и исповедовались верующие православные в те времена?

Большинство тех молитв, которые встречаются в молитвослове (утренние и вечерние), написаны святыми, жившими в первые века после Рождества Христова. А молитва «Отче наш...» так и называется — «молитва Господня», потому что именно так молиться научил своих Апостолов Господь наш — Иисус Христос. Но есть и такие, которые были услышаны людьми от святых Ангелов (например, молитва Пресвятой Богородице «Достойно есть...»).

Молились, исповедовались и причащались, как и сейчас. Значительно изменились лишь храмы — в них не было иконостасов.

Как известно, Господь выгнал из храма торговцев. Почему же до сих пор во многих храмах, даже новой постройки и вполне благоустроенных, существуют лавки, в которых торгуют крестиками, цепочками, иконами, свечами, книгами религиозного содержания и прочими товарами? Неужели трудно рядом с храмом оборудовать

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

палатку или павильон, где можно продавать всю церковную атрибутику?

Очень сложно ответить на ваш вопрос, так как у любого настоятеля свое видение, как благоустроить храм. А цитируете слова Евангельские. Вы не совсем правильно. Господь изгнал торговцев, которые торговали голубями, различными животными, едой и так далее, то есть, храм был превращен в базар, а, как известно, даже если захочешь помолиться на базаре, сделать это невозможно при всем желании. Также есть церковный закон, который призывает каждого верующего десятую часть своего заработка отдавать на Храм Божий. С уверенностью могу засвидетельствовать, что несколько процентов из всех верующих соблюдают эту заповедь. И чтобы храм мог себя обеспечивать: платить за свет, газ, воду, заработную плату рабочим, было принято решение дать возможность за какие-либо пожертвования приобретать церковную утварь.

На меня за что-то (сама не пойму, за что) обиделась подруга.

Я перебрала в уме все ситуации, в которых могли быть сказаны какие-то неприятные ей слова, но таких просто не было! Хотела напрямую спросить у нее, позвонила, но она разговаривать со мной не захотела. Идти к ней домой

смысла не вижу — она может не пустить меня в дом (так же, как не разговаривает со мной по телефону).

Я очень хочу попросить у нее прощения за какие-то свои поступки или слова, которые могли ее обидеть, хотя сама я ни таких поступков, ни слов не помню.

Я очень переживаю из-за того, что теряю такие хорошие отношения с интересным мне человеком. Думаю об этом целыми днями и не понимаю, за что она меня наказывает тем, что полностью игнорирует.

Подскажите, как мне себя вести и кому молиться, чтобы Господь открыл мне, из-за чего подруга обиделась на меня, а также открыл ей, что, если я и обидела ее чем-то, то невольно и совершенно не желая того!

Напишите письмо своей подруге, в котором раскройте все то, о чем написали в своем вопросе, отправьте по почте с уведомлением, чтобы на 100% быть уверенной, что оно дошло до адресата.

А потом сходите к священнику в ближайший храм и он расскажет вам, что делать дальше.

Почему раньше в церковно-приходских школах часто наказывали учеников за недостаточное прилежание, недостойное поведение и

прочие прегрешения: причем, физически — ставили в угол коленями на горах, секли розгами, оставляли без обеда и так далее?

А как же — бесконечная любовь всемирнолюбивейшего Господа Нашего ко всему человечеству, которую Церковь проповедует во всем мире? Как же такие изречения, как: «Возлюби ближнего своего, как самого себя» или «Бог есть любовь»?

Еы перепутали все понятия о Боге и о Божественной любви. По вашей логике: ученик будет дебоширить, а его за это надо по головке гладить.

Как правило, после этого человек распускается до такой степени, что становится неуправляемым и, чтобы до такого не доходило, каждого человека с самого детства приучали к дисциплине. Если ребенок внимал и учился хорошо, то его щедро награждали: давали отгулы, поощряли сладостями, отправляли на выходные домой к родителям и т. д. А если ребенок нарушал дисциплину и вместо учебы и положительных послушаний, в которых должно было родиться понимание, как себя вести дальше, а адекватность по жизни, а затем уже и взросление, то его действия пресекались. И чтобы к этому уже не возвращаться, карались методами, которые на сегодняшний день действительно кажутся жестокими.

Православный календарь на ноябрь

(новый и старый стиль)

4 ноября / 22 октября — Празднование Казанской иконе Божией Матери

5 / 23 — Димитриевская родительская суббота. Поминовение усопших. Апостола Иакова, брата Господня по плоти

6 / 24 — Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»

21 / 8 ноября — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных

26 / 13 — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского

28 / 15 — Начало Рождественского поста

29 / 16 — Апостола и евангелиста Матфея.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТАЛАНТЫ

Талантливый человек талантлив во всем! Эту истину вновь подтверждают наши любимые звезды – прекрасные актеры и актрисы, оказавшиеся к тому же замечательными музыкантами!

Красавчик Райан Гослинг, известный нам по фильмам «Славные парни», «Драйв», «Валентинка», «Только Бог простит», параллельно с кинематографической карьерой развивал и свой музыкальный талант. Его группа с неоднозначным названием «Кости мертвеца» была создана в 2007 году совместно с его другом Заком Шилдсом. Пока что рокеры записали всего один альбом, в котором Гослинг участвовал как вокалист, гитарист, пианист и виолончелист!



Номинированная на «Оскар» Джульетт Люис — та смелая девушка из культового блокбастера «От заката до рассвета», оказывается, тоже в свободное время не прочь попеть в рок-группе. Долгое время она была лидером собственной группы, которая выпустила три студийных альбома, перед тем как распасться в 2009 году. В сольной карьере актрисы и певицы также



есть один альбом, удостоившийся одного из высоких мест в хит-парадах.



Любимчик публики Киану Ривз знаменит не только своими выдающимися работами в фильмах «Скорость» и «Матрица». В начале двухтысячных актер также был участником группы в стиле гранж и много времени проводил на репетициях. Команда записала два студийных альбома, вызвавшие восторженные отзывы поклонников.



Да-да, красавица Гвинет Пэлтроу, актриса и блогер, а также супруга знаменитого фронтмена суперпопулярной груп-

пы «Coldplay» тоже играет и поет! Она освоила гитарную технику всего за несколько месяцев для своей роли в фильме «Я ухожу — не плачь». А ее мощный поставленный голос и замечательные вокальные данные обеспечили ей роль приглашенной звезды в телесериале «Хор».



Круто, очень круто выглядит Джонни Депп в роли рок-музыканта! Несмотря на свой головокружительный успех в кинематографе, Депп считает себя прежде всего музыкантом, а уже потом актером. В его послужном списке участие во многих группах приглашенным музыкантом, среди которых именитые «Rock City Angels» и «The Kids», а также работа в музыкальном фильме «Суинни Тодд», получившем такую почетную награду, как Золотой Глобус.



Хотя прекрасной актрисе Скарлетт Йоханссон не удалось получить главную роль в бродвейской постановке «The Sound of Music» в 2005 году, она смогла проявить свои музыкальные таланты на других сценах. Ее выступления на популярном фестивале «Коачелла», а также вышедший альбом с кавер-версиями композиций культового Тома

Уэйтса порадовали поклонников актрисы и певицы.



Австралийский суперстар Рассел Кроу, которого мы помним по фильмам «Гладиатор», «Робин Гуд», «Человек из стали», «Славные парни» и другим, участвует в разных группах в качестве гитариста и вокалиста еще с восьмидесятых годов прошлого века! А его собственная группа «30 Odd Foot of Grunts» выпустила три полновесных студийных альбома.



Царствующей королеве актерского мира Мерил Стрип пришлось пройти интенсивный курс игры на скрипке для роли учительницы-скрипачки в фильме «Музыка сердца». А поскольку актриса обладает потрясающим голосом, она с удовольствием принимает участие в концертах и других мероприятиях.



Комедийный актер Стив Мартин играет на банджо с семнадцати лет и за это время выпустил около десятка альбомов. Один из них, под названием «Ворона», представляющий собой сборник банджо-компози-

ций, был удостоен почетной премии Грэмми в 2009 году! Абсолютное признание и успех!



Американская актриса Зоуи Дешанель, знакомая нам по фильмам «Всегда говори «Да», «Пятьсот дней лета», а также по роли Джессики Дэй в сериале Fox «Новенькая», еще с начала двухтысячных годов исполняла номер джаз-кабаре со своей подружкой актрисой Самантой Шелтон. Зоуи играет на клавишных, ударных, банджо и укулеле — гавайской гитаре. Вместе с Мэттом Уордом она выпустила три альбома, кроме этого, актриса очень часто поет в своих фильмах.



Знаменитый режиссер Вуди Аллен является верным поклонником джаза. Сам маэстро играет на кларнете с подросткового возраста. Любовь к музыке он сохранил на всю жизнь, и с удовольствием играет в джаз-бэндах Нью-Йорка и сейчас.



Помните мальчика из комедии «Один дома»? Актер-ребенок Маккалей Калкин уже давно вырос и нашел себе новое увлечение, переросшее в настоящую страсть. Сейчас он самозабвенно отдается музыке, выступая в роли вокалиста в группе «The Pizza Underground», которая оригинально исполняет кавер-версии песен культовой группы «Velvet Underground».



Милашка Дастин Хоффман с удовольствием играет на пианино. «Прежде чем стать актером, я очень хотел быть джазовым музыкантом», — признается актер. В фильме «Последний шанс Харви» актер играет на пианино мелодию собственного сочинения. Он написал ее в юности, пережив разрыв с девушкой. Позже американская певица и актриса Бетт Мидлер написала слова к этой мелодии, так и родилась песня, которую они исполнили дуэтом в 1977 году.



Авы знали, что «крепкий орешек» Брюс Уиллис виртуозно играет на гармонике? Истинный поклонник блюза, Брюс часто выступает на концертах с ведущими блюзмэнами. Его сейшн с БиБиКингом вызвал настоящий восторг у поклонников! Кроме того, актер и хорошо поет и очень любит исполнить какую-нибудь блюзовую композицию в кругу друзей — и не только!



Кира Найтли с детства любит музыку. Родители отдали ее в музыкальную школу играть на гитаре, но, как и многие дети, Кира бросила ее, не сумев освоить музыкальную грамоту. Позже она пожалела об этом и очень обрадовалась, когда ее пригласили участвовать в музыкальном телешоу. Но для этого ей нужно было научиться играть на скрипке. Актриса согласилась и срочно обратилась за помощью к педагогам. Спустя пару месяцев Кира все же смогла покориť публику, исполнив одно из классических произведений в прямом эфире!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

РОЖДЕННЫЕ В СССР:

СЕРГЕЙ ЮШКЕВИЧ И ЮРИЙ БАТУРИН

Все, что объединяет этих двух актеров — место рождения (Украина) да повышенный градус хулиганства в детстве: каждый в своей школе очень хорошо (в плохом смысле) был известен директору.



РАССУДИТЕЛЬНЫЙ СЕРГЕЙ ЮШКЕВИЧ

Восьмом классе ныне тако-го правильного — и в рас-суждениях, и в поступках, — известного актера соби-рались исключить из шко-лы за хулиганство: волосы не стриг, школьную форму не носил, а носился на перемене так, что однажды в коридоре сбил с ног самого директора школы.

В очередной раз вызвали «на прора-ботку» Сережину маму, но она всегда была за сына горой: мальчик растет без отца, трудно без мужского воспитания... Отец ушел из семьи через три месяца после рождения сына, а встретились они спустя 43 года. Конечно же, Сереже всегда хотелось узнать, кто его отец, увидеться с ним, но мама никогда ниче-го не рассказывала, хотя жили в одном и очень даже не большом, городе Чер-

новцы. Но такой уж у мамы характер: если поставлена точка, то после уже ни-каких запятых быть не должно.

Жили трудно — на одну мамину зар-плату советского инженера, но никому не завидовали. Мама учила: беден не тот, кто мало имеет, а тот, кто хочет иметь больше. Сергей и сейчас матери-альные блага не ставит во главу угла своих жизненных устремлений. У него нет машины — но к машинам он равно-душен, как и к технике вообще. Он жи-вет в трехкомнатной квартире и не меч-тает построить роскошный особняк, а то, о чем мечтает, сбывается.

С детства хотел встретиться с отцом — и однажды после спектакля ему переда-ли записку с телефоном отца и предло-жением встретиться. Он тут же позво-нил и буквально в ближайшие выходные прилетел в родные Чернов-цы, выпил на вокзале 150 граммов и по-шел в гости. Увидев сорокатрехлетнего сына, отец заплакал, а потом они долго сидели молча, глядя друг на друга, уди-вляясь, как похожи внешне, а после трехчасовой беседы оказалось, похожи и характерами. Отец ответил на все му-чившие сына вопросы, и Сергей сумел его понять и простить. Оказалось, отец — творческая натура: наизусть читает огромное количество стихов, пишет картины — он художник. И может, твор-ческий ген отца подвигнул юного Сере-жу Юшкевича записаться в театральную студию городского Дворца пионеров, которая называлась «Театр юного чер-новчанина», а после окончания школы — отправиться в Москву и поступить в Щукинское театральное училище. Учиться было интересно, а жить — очень тяжело: маленькая стипендия, из дома помощи мало. Однажды голод до-вел до мысли ограбить киоск, но, пред-ставив, какой позор придется пере-жить, и, прежде всего, маме, одумался. На третьем курсе безумно влюбился в однокурсницу, а когда она его бросила, перестал ходить на занятия: невыноси-мо было встречаться в аудиториях, а особенно вместе играть в учебных по-ставках — собрался уйти из училища. Спасибо, педагоги отговорили. Сохранили для театра и кино отличного ак-тера.

Театр — его любовь, кино — увлечение и заработок. К нынешнему кинемато-графу у него много претензий, особен-но к сериалам, в которых, кстати, он появляется довольно часто. «Я телеви-

зор стараюсь не включать и сериалы не смотрю. Получается, что я произвожу продукт, который сам не употребляю. Не каждый, к примеру, человек, рабо-тающий на табачной фабрике, курит», — так говорит Сергей Юшкевич о своей работе для телевидения. Он считает, что сейчас снимают много коммерческого кино, цель которого — деньги: сценарии примитивны, все делается на бегу. «То, что происходит сейчас на съемочной площадке — предательство по отноше-нию к тому, чему нас учили в театраль-ных вузах. Все это очень цинично и пе-чально». Конечно, свои роли Юшкевич исполняет безукоризненно, стоит вспомнить фильмы: «Полнолуние», «Олигарх», «Всегда говори всегда», «Иван Грозный», «Врач», «Контригра», «Мать и мачеха», «Шерлок Холмс». Но главная его работа — театр, а главная его сцена — «Современник», хотя начинал театральную карьеру в Театре им. Мая-ковского и, благодаря мягкому, не при-емлющему конфликтов характеру, а главное таланту, довольно скоро полу-чил несколько главных ролей в интерес-ных постановках. Но когда представил-ась возможность перейти в театр «Современник», он, не задумываясь, согласился, так как считает этот театр уникальным, выдерживающим любую конкуренцию в мировом театральном процессе.

Уже 17 лет Юшкевич играет в люби-мом «Современнике», и труд его там оценен званием «Заслуженный артист России». Он счастлив там, где ставят его любимого Чехова, где замечательные режиссеры скрупулезно работают с ак-терами в положенный репетиционный период, и где итог — смех или слезы на глазах зрителя.

Сорокадевятилетний Сергей Юшке-вич счастлив в семье, которую он обрел поздно: женился в 35 лет. Но именно о такой надежной крепости, в которой прекрасные чувства хранят любимая жена Елена и две дочери — Селена и Да-рина, он мечтал. Необычные имена вы-браны неслучайно: за каждым своя история. Когда узнали, что Елена ждет ребенка, стали думать, как назвать пер-венца, решили, чтобы в имени перепле-тались первые буквы их имен: С и Е. И если бы родился мальчик, он был бы Елисеєм, а девочку назвали Селеной. Второго ребенка еще и не планировали, но через два года снова узнали, что бу-дут родителями, и тогда новую радость назвали Дарина — дар Божий. Обе доч-ки уже снимались вместе с папой в фильмах «Воротилы», «Служба дове-рия», «Реальный папа», а мама Лена со-провождала их на съемках: она, к радо-сти Сергея, не актриса, окончила экономический факультет Московско-го политехнического института. Актрис в его долгой холостяцкой жизни хватало, как сам говорит: «Конечно, до жены было много романов, в том числе с из-вестными сейчас актрисами, но что-то не складывалось. И только увидел Лену, я сразу влюбился и понял, что это моя

женщина, о которой и мечтать не мог. Идеальная по человеческим качествам, надежный друг и партнер, любящий бесконечно меня и наших дочек!»

А еще важной составляющей счастья считает он то, что живы родители и что у его семьи с каждым из них хорошие отношения. И хотя мама сначала была недовольна, что сын общается с отцом, который их когда-то бросил, Сергей сумел объяснить, что прощение — это проявление добродетели милосердия.

НЕУЕМНЫЙ БАТУРИН

«Батурин, «на ковер» к директору!» — эту фразу Юра в школе слышал не раз и не два, потому что хоть и рос болезненным ребенком, но был известным хулиганом и драчуном: дрался и против двоих, и против троих, и никогда не сдавался.

Легенды ходили о его драчливом характере в гарнизоне, который располагался в селе Ставидлы Кировоградской области, где маленький боец родился в семье военного и учительницы в 1972 году. Первой его игрушкой был пистолет Макарова: отец приходил со службы, вынимал обойму и отдавал сыну играть в «войнушку». А еще привил Юре на всю жизнь любовь к хорошей литературе. Узнав, что у сына плохая техника речи — читает медленно, отец купил большую, красиво иллюстрированную книгу «Тарас Бульба» (Батурины — из казачьего рода) и с ремнем стоял над рыдающим, но читающим все лучше и лучше ребенком. Следующие книги были о рыцарях и пиратах, Юрий запоем читал приключенческие романы, представлял себя на месте благородных героев и, конечно, мечтал быть и рыцарем, и пиратом. А как осуществить такую мечту? И он придумал! Однажды в кинотеатре смотрел фильм о рыцарских временах и понял: надо быть актером, тогда сможешь стать любым героем!

В 14 лет, покинув родное село и родителей, Батурин отправляется в Днепрпетровск и поступает в театральное училище, а после его окончания — в театральное училище им. Шуккина, но после первого курса его и еще нескольких студентов отчисляют из вуза: до сих пор он не рассказывает о причинах отчисления, говорит только, что люди имели на это право.

Снова надо что-то предпринимать, и ему удается поступить на режиссерский факультет ГИТИСа, на курс, который набирал Марк Захаров, спустя пять лет пригласивший своего выпускника Юрия Батурина к себе в Ленком!

Вот так удача в самом начале творческого пути! Но... всегда бывает какое-то «но». В Ленкоме — звездный состав, там есть кому играть главные роли. А на

кого идет зритель, того и задействует главный режиссер...

Три года Батурин проработал у Марка Захарова: танцевал в «Юноне» и «Авось», бегал в массовке «Фигаро», даже пробовался во второй состав «Трубадура», но о больших ролях приходилось только мечтать, как и о зарплате, на которую можно было бы снять квартиру в Москве и более или менее существовать. И Юрий решает кардинально сменить профессию, и, чтобы иметь возможность остаться в Москве, устраивается барменом в шикарный ресторан, владелицей которого была Алла Пугачева, а официантами там подрабатывали Даниил Страхов, Станислав Дужников, Александр Олешко. Здесь Батурин скоро стал главным администратором, у него появились приличные деньги, нужные знакомства, но... ресторанная жизнь начала портить характер и шире — натуру. Батурин решил изменить образ жизни: стал дальнобойщиком. Два года ездил и на КамАЗе, и на КраЗе, и на «Урале» — но, не до конца же жизни баранку крутить! Решил заняться бизнесом, и в этом преуспел, но заскучал, решил издавать журналы о моде — тоже получилось.

А в преддверии тридцать третьего дня рождения принял новое решение: пора возвращаться в профессию. Еще будучи adeptом индустрии моды, снялся в нескольких очень удачных рекламных роликах, после которых Юрию предложили эпизодические роли в сериалах, где ему удалось блеснуть. И вот через десять лет после ухода из актерства — возвращение и подарок судьбы: роль в телесериале «Знахарь», после выхода которого на экран Батурин становится известным и даже модным актером. А дальше роли в фильмах: «Вербное воскресенье», «Ефросинья», «Сила притяжения», «Самара», «Страсти по Чапаю», «Василиса», «Доктор смерть». Востребованность радует, качество предлагаемого материала и поспешность в работе огорчают. Вот как он сам оценивает ситуацию: «Актер кино, как снайпер: долго жлет, а на «выстрел» отводится лишь мгновение. За двенадцатичасовую смену в кадре можно находиться пару часов, все остальное — ожидание: перестановка камеры, свет, грим. И очень мало времени, чтобы точно попасть в цель. Правила игры в сегодняшнем кино диктует рынок: время стоит дорого, съемки идут в спешке. При таком конвейере на шедевры нет времени. Надо прийти, «выбрать позицию» и «сделать выстрел», порой, не успевая даже посмотреть: попал ли ты в цель». Конечно, он осознает, что пора делать в профессии качественный скачок: мечтает о роли Дориана Грея, в полном метре, а если уж — о сериале то о таком, как «Остаться в живых». И веря в то, что он — любимец богов, знает: его мечты сбудутся.

Как сбылась мечта о любви к единственной и неповторимой женщине. Несмотря на длинный донжуанский список, уже 19 лет он — примерный лю-

бящий муж. Свою будущую и единственную жену он встретил, когда работал в ресторане. Ирина тогда была моделью в доме моды на Кузнецком мосту, а затем в «Ред Старс». И вот однажды, во время показа мод в билльярдном зале ресторана, красавица-модель нечаянно опрокинула стакан апельсинового сока на стол, а сукно на тех элитных столах стоило немало. Девушка расстроилась: поняла, что придется перетягивать обивку, и оставила администратору, которым был Юрий, визитку со словами: «Звоните, я, конечно же, оплачу». Юрий позвонил, но только через две недели, после того, как сам сумел погасить счет за новое билльярдное сукно. На третьем свидании сделал предложение и в ответ услышал «да». Во всех интервью Сергей говорит, что это любовь с первого взгляда и на всю жизнь. И еще из его откровений: «Ирина сумела для меня стать и подругой, и матерью, и братом, и любовницей. Она всегда понимала, что таких мужчин, как я, удерживать просто постелью бессмысленно. Думаете, я не уходил из дома, не хлопал громко дверьми? Хлопал, думая, что никогда не вернусь. Но всегда возвращался. Я Иринке сказал, что если разлюблю, то уйду. Она тоже вольна так поступить. Это — нормально. Мы ничего не сможем поделать друг с другом, если так случится.

Чертовски не хочу, чтобы такое когда-нибудь произошло!»

Три года назад, прямо в Рождество, у них родился долгожданный ребенок — сына назвали Богдан. «Он Богом нам дан», — говорят со слезами на глазах счастливые родители.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Полшестого вечера. Звонок в дверь.

— Ты? Чего надо?

— Здравствуй, Вера.

— И вам не хворать. Всё?

— Нет, не всё. Я бы зашел, пожалуйста.

— А я бы не пустила. И не пущу! — дверь захлопывается.

Шесть пятнадцать. Звонок.

— Ты еще здесь?

— Как видишь. Вер, я бы зашел.

— А я не пускаю! — дверь с шумом захлопывается.

Шесть сорок девять. Звонок.

— Какого хрена?!

— Вера! Как это... не похоже на тебя! Ты всегда была такой интеллигентной женщиной...

— Не смей больше звонить!

Семь двадцать. Звонок. Тишина. Опять звонок. Тишина. Звонок.

Дверь со свистом распахивается. На пороге Вера — в фартуке, на голове платком прихваченные уложенные на бигуди волосы, в руках скалка.

— Как дам по башке! Пошел на фиг!

— Вера! Я тебя не узнаю! Прошло всего каких-то два месяца без меня, и ты успела так сильно деградировать. Что дальше будет?

— Дальше? Еще один твой звонок в дверь, и я вот этой скалкой разобью твою наглую башку, за что мне дадут срок гораздо больший, чем два месяца. Следовательно, я деградирую куда сильнее. Но тебе этого уже не суждено будет увидеть. Потому что тебя на этом свете не будет. Ты все понял? Брысь отсель немедленно! Я жду гостя. И твое присутствие здесь нежелательно-но! Ясно?

— Ну... более-менее. А кого ты ждешь, если не секрет?

— Поклонника моей внешней и душевной красоты! Все ясно?

— Более-менее. Нет, ты женщина привлекательная, но, Вера...

Дверь захлопывается с такой силой, что с потолка срывается шматок штукатурки и шлепается прямо на голову незадачливого визитера. Мужчина стряхивает с головы штукатурку, грустно вздыхает и уходит.

Восемь часов тридцать две минуты. Звонок. Открывает Вера. Она при полном параде: в облегающем вечернем платье, в туфлях на шпильках, с прической и макияжем.

— Ух ты!.. Класс! Я тебя такой давно не видел. Ты — красавица!

— Что тебе нужно?

— Вер, поговорить надо. По душам.

— Не сегодня. Я жду гостя.

— Подождем его вместе.

— Ты сойдешь с ума сошел?! У меня свидание. С мужчиной. Возможно, интимное. И мне сейчас не до душевных разговоров.

— Ты хочешь сказать, что тебе сейчас только до телесных радостей?

— Вот именно. Иди, гуляй. По душам потом поговорим. Может быть.

— А я все-таки войду, — с этими словами мужчина, преодолевая активное сопротивление женщины, протискивается в прихожую. На ходу стряхивает туфли и быстро идет в комнату.

В комнате накрыт стол. На столе в подсвечнике две незажженные свечи. Два прибора. Бутылка десертного вина. Из-под крышки утятницы аппетитно пахнет. Блюдо со слоеными

— Ты же пришел говорить по душам? Будем говорить.

— Но ведь скоро придет твой хахаль.

— И что с того? Дашь ему в рыло. Или он тебе. Кто-то кого-то из вас спустит с лестницы. Так что у меня в перспективе или душевный разговор, или интимный ужин с последующим продолжением. Я бы предпочла второе. Но что делать...

Он садится за стол. Оглядывается.

— Я слушаю, — женщина садится напротив, смотрит ему в глаза. Он вздыхает, ерзает на стуле, долго молчит. Она не то-

— готовишь исключительно.

— А за что не любишь?

Он перестает жевать.

— Я тебя за многое люблю и ни за что не люблю, — выдает наконец.

— Вот как. Но ведь по какой-то причине ты ушел от меня. Стало быть, что-то тебя во мне не устраивало. Я так и не поняла, что именно со мной не так. Поясни. Просто интересно. Итак, готовлю я хорошо. А что делаю плохо? Может, хозяйка плохая?

— Нет. Хозяйка ты хорошая.

— Человек, должно быть, неважный? Сварливая, жадная, сплетница, злопамятная, интриганка?

— Ну что ты! Какая ты сплетница и интриганка?

— А... Тогда я тебя не устраивала как женщина? Неласковая, грубая, фригидная, без шарма.

— Ну нет! — не соглашается он. — Ты очень даже женственная и обаятельная.

— Остается несовместимость характеров. Или ты увлекся другой?

— Нет.

— А что тогда?

Он молчит. Ест уже без прежнего аппетита.

За окном садится солнце. Тарелка пуста. От ее молчаливого предложения о добавке он отказывается жестом.

— Может, выпьем? — предлагает она. — А то разговор не клеится.

Он кивает. Открывает бутылку, наливает вино ей и себе. Выпивают. Молчат.

— А ты помнишь, Вера, какой сегодня день?

— Помню. День взятия Бастилии.

— Может быть. А еще?

— ...М-м-м... Пятница.

— А еще?

Она качает головой. Он огорченно вздыхает.

— Вера, сегодня ровно двадцать лет, как мы поженились.

— И ровно два месяца, как ты ушел. Странно, что ты вспомнил. Первые девятнадцать раз ты не вспоминал, хотя я каждый год за неделю до даты тебе начинала напоминать. А в этот раз не стала. За ненадобностью.

— Более того, ты в этот день накрыла стол для постороннего мужчины.

— Кому посторонний, а кому совсем даже не посторонний.

— У тебя с ним что-то уже было?!

— Не твое собачье дело. Ты наелся, я вижу. Говорить по душам еще будешь или всё? Если всё, то чао-какао.

— Вера! Я понял! Он зек-рецидивист!

— Кто?

— Хахаль твой! Иначе откуда в твоём лексиконе вдруг появились эти слова: скалкой по башке, дать в рыло, не твое собачье дело. Раньше ты такие слова не



пирожками. Коробка конфет. Каллы в вазе.

— Не сильно надеешься на хахаль, смотрю. Сама конфеты, цветы и вино купила, — комментирует мужчина. — Ах, Вера... Где твоя женская гордость? Приманиваешь мужика выпивкой и конфетами. Сладостна он, что ли?

— Тебе-то какое дело? У тебя ровно одна минута. Быстро говори по душам.

— По душам за одну минуту не получится, — печалится мужчина. — Ты поставила бокалы, которые я тебе подарил в прошлом году на 8 Марта. Мой подарок используешь для чужого мужика. Чтобы напоить, а потом в нашу супружескую постель уложить? Это уже ни в какие ворота.

— Садись, — неожиданно спокойно говорит женщина.

— Зачем? — с недоверием спрашивает мужчина.

ропит, разглядывая его.

— Ты похудел, Саша, — он вздрагивает от неожиданной теплоты в ее голосе.

— На столовской еде не разжиреешь. Можно, я угощу пирожками? Офигительно пахнут!

Она кивает. Он берет сразу два пирожка, складывает их бутербродом, ест.

— М-м-м... Обалдеть.

Она берет тарелку, накладывает из утятницы голубцы и ставит перед ним. Он с благодарностью придвигает тарелку, ест.

— Куда так торопишься?

— Пока хахаль твой не приперся и меня не выпер, — поясняет он с полным ртом, торопливо жуя.

— Успеешь. Он явится через двадцать минут.

Мужчина кидает взгляд на часы. Восемь сорок. Ест спокойно, с аппетитом, смакуя.

— За что я тебя, Вера, люблю

употребляла.

— Раньше и ты из семьи не уходил... Тебе Димка звонит, пишет?

— Звонит и пишет смс-ки.

— Что пишет, если не секрет?

— «Батя — ты дурак, с ума прыгнул на старости лет, но все равно ты мой родитель и даже такого придурка я признаю своим отцом». Ну, не так дословно, но смысл таков. С тобой все нормально.

— Похоже, что так. На каникулы обещал приехать.

Они молчат.

— Тебе очень идет это платье. И прическа тоже. Ты вообще похорошела.

— Не получается у нас разговора по душам.

— А ты разве не чувствуешь, как наши души разговаривают, молча?

— Нет.

— Ну правильно. Твоя душа, как и ты сама, не желает разговаривать. А моя говорит, только ее не слышат.

— А ты переведи с душевного на человеческий. Интересно было бы узнать, чего там чирикает твоя душонка.

— Ты не права. У меня хорошая душа — широкая и светлая. Только немного жизнью пришибленная. И говорит она вот что: «Дорогая Вера и твоя душа!

Я и мой хозяин Александр так вас обеих любим! Простите вы его. Он погорячился тогда, два месяца назад. А теперь свою ошибку понял, осознал. Каждый может ошибиться, так не убивать же его за это! Подумай, кто лучше: муж законный, жизненно проверенный, отец сына твоего, или неизвестный мужик.

В это время раздается резкий звонок в дверь. Оба переглядываются.

— А я тебя предупреждала, прыгай теперь в окно. Или прячься в шкаф.

— Это с каких пор законные мужья прячутся от любовников по шкафам? Пусть заходит. Я желаю с ним побеседовать. Только это будет разговор помужски.

Она уходит и вскоре возвращается одна.

— Соседка сто рублей прихватила занимать.

— Дала?

— Да.

— Ты добрая. И душа у тебя широкая. Как моя. Родственные у нас с тобою души, Вера. Нельзя их разлучать.

— И что ты предлагаешь?

— Пусть будут вместе. И мы с тобою тоже вместе.

— Как у тебя все просто, — усмехается женщина, — просто

ушел, просто пришел. Здесь не гостиница, Саша, куда ты когда захочешь можешь прийти, когда захочешь — уйти... Кстати, а где ты все это время обитал? Просто интересно.

— Ничего интересного. Квартиру снял через агентство.

— И с кем там жил?

— Один.

— Не хочешь говорить — не надо. Мне это неинтересно.

— Вера, а твой хахаль тебя не любит и не уважает. Время — десятый час. Опаздывает... Ты меня извини, но как ты терпишь такое?

— Привыкла, — усмехается женщина, — ты ведь тоже меня вниманием не баловал. Пришел поговорить по душам, а сам с пустыми руками. Где цветы, вино и конфеты?

Мужчина неловко лезет в карман, достает плитку шоколада и кладет ее перед женщиной.

— Ну хоть что-то, — усмехается она, — с паршивой овцы...

Мужчина лезет в другой карман, вынимает красный футлярчик и кладет его поверх плитки.

Женщина открывает футляр. На бархате золотые сережки и кольцо.

Она молча рассматривает содержимое футляра. Граненые

рубины таинственно мерцают на черном бархате. Лицо женщины разглаживается, губы невольно расплываются в улыбке, щеки слабо розовеют.

— Подарок к двадцатилетию? Или ко Дню взятия Бастилии?

— Просто подарок. Тебе. От меня. Вера, я так... люблю тебя. Мне без тебя... Никак. Совсем.

— Почему же ты ушел?

— Мне казалось, что все стало пресным, однообразным, серым. Каждый наступивший день как предыдущий. Слово киноплёнку заело, и она прокручивает одно и то же. Помнишь фильм «День сурка»?

— Ну и как тебе сейчас живется? Разнообразно? Весело?

— Мне плохо. Хочу каждый день День сурка, но только рядом с тобой. Где твой хахаль, Вера? Почему он так бессовестно опаздывает? Я его обязательно дождусь, чтобы морду набить.

— Не получится морду набить. Никто не придет. Нет никакого хахаля, Саша. Это я так отмечаю наше двадцатилетие. Думала, без тебя. Оказалось, с тобой.

— Вера! Ты говорила о перспективах вечера: разговор по душам или интимный ужин с продолжением. Но ведь это так просто совместить. А?..

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать
нашу газету
регулярно?**

**Заполните подписной
купон: отметьте месяцы,
на которые вы решили
подписаться, а также
укажите свои фамилию,
имя, отчество и
почтовый адрес.
Вырежьте бланк из
газеты и поспешите в
ближайшее почтовое
отделение.**

ВЕСТА

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		газету	60672								
		На журнал	(индекс издания)								
«Веста-М»											
		количество комплектов									
На 20.... год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
		(почтовый индекс)				(адрес)					
Кому											
		линия отреза									
				ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА				60672			
								(индекс издания)			
		газету		«Веста-М»							
		На журнал						(наименование издания)			
Стоимость	подписки			руб.	Количество						
	переадрес.			руб.	комплектов						
На 20.... год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



почтовый индекс		город	
		село	
		область	
		район	
код улицы		улица	
дом	корпус	квартира	Фамилия, И.О.

ТАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ МАЛЕНЬКОЙ СОБАЧКЕ ХОЛОДНО



В нашей местности зима наступает рано: в ноябре, а то и в конце октября, обычно ложится снег, пусть он время от времени тает, но либо снег, либо лед обязательно есть. Мы свою чихуашечку купили ранней весной и первое время держали дома, потом стали выводить гулять. Она привыкла, что дважды в день ходит на прогулку. Но как уберечь такую крошку от холода и снега?

Очень многое будет зависеть от самой собачки. Некоторые маленькие собаки любят зиму и снег, а некоторые нет. Но в любом случае Вы будете ее выводить хотя бы по нужде, поэтому надо, чтобы животинке было максимально комфортно.

ОДЕЖДА

Можете купить для нее готовый комбинезончик или сшить его сами из старого свитера или тонкой куртки. Лучше, если он будет из водонепроницаемой ткани, тогда он будет защищать собачку не только от холода, но и от снега, ветра и дождя, что немаловажно.

Следите, чтобы одежда хорошо облегла тельце собачки, но не стесняла движений. С другой стороны, одежда не должна быть слишком просторной, иначе ветер будет задувать под нее. Лучше всего сходить в магазин вместе с малышкой, чтобы комбинезон можно было примерить.

ОБУВЬ

Маленькой собачке нужна не только одежда, но и обувь — теплая и водонепроницаемая. Она будет защищать

животное и от холода, и от реагентов, которыми посыпают улицы во время гололеда. Выбирайте обувь, которая хорошо закрепляется на лапках, иначе Ваша чихуашечка будет ее сбрасывать. Собаки вообще не любят обувь. Если вдруг окажется, что носить ее собачка отказывается, купите в зоомагазине специальный воск и натрите им лапки, чтобы защитить их от снега и реагентов. Но с воском о долгих прогулках можно забыть. Придется выходить только по нужде. Сразу по возвращении не забудьте вымыть лапки, независимо от того, обута она была или нет, потому что если животное слизнет с лап реагент, он может вызвать расстройство пищеварения или даже отравление.

НИКАКИХ СУГРОБОВ

Очень многие собаки любят снег, особенно свежеснеженный, пушистый, и обожают валяться в сугробах. Не спускайте свою собачку с поводка. Под образующим сугробы снегом не видны острые предметы и мусор, о которые собака может пораниться. Это правило дей-

ствует не только для собак всех пород и размеров, но и для детей.

ВЕТЕР И ХОЛОД —

главные враги маленьких собачек. Их масса настолько мала, что их тельце не может сохранять тепло. А холодный морозный воздух может обжечь им даже легкие. Поэтому в холодную ветреную погоду лучше сократить прогулку до времени, необходимого для туалета, и сразу возвращаться домой. Постарайтесь вообще обойтись без прогулок, когда на улице ниже 15° мороза или сильный ветер, который в несколько раз усиливает даже слабый мороз.

ДАЙТЕ СОБАЧКЕ СОГРЕТЬСЯ

Сколько бы времени вы ни провели на улице в холодную, дождливую, а тем более, в морозную погоду, по возвращении помойте лапки собачки теплой водой, уложите питомицу и укройте одеяльцем, чтобы она согрелась. Если Вам покажется, что собака обморозилась, или даже просто переохладилась (дрожь долго не проходит), сразу везите ее к ветеринару.



БЕЛКОВЫЙ КОРМ ДЛЯ ЧЕРЕПАХИ

Весной мы купили красноухую черепаху, все лето ловили для нее кузнечиков и копали дождевых червей, давали ей зелень. Но пришла осень, а мы не знаем точно, какая животная пища для нее подойдет.

Хорошо, что Вы заботитесь о своей черепахе. Именно от Вас зависит, насколько полноценным будет ее питание.

● Прежде всего купите в зоомагазине витамины и кальций для черепах и давайте их вместе с едой один раз в неделю.

● Червяков и кузнечиков черепахе вполне может заменить речная рыба. Мелкую рыбу давайте целиком, покрупнее — порубленной вместе с костями: это — источник кальция. Один раз в неделю можно давать кусочек куриной или говяжьей печени. Черепаха с удовольствием будет есть свежие или размороженные (не вареные) морепродукты. Зимой можно покупать для черепахи гаммаруса и мотыля, но помните, что кроме них нужно давать и другую животную пищу.

● Неплохо добавлять в рацион и сухой корм для пресноводных черепах, он содержит полный комплекс витаминов. Лучше выбирать корма Tetra, Sera, JBL.

● Не забывайте, что ваша питомица нуждается и в растительном корме. В холодное время года для нее можно покупать аквариумные водоросли, давать салатные листья, очень тонко нарезанные овощи. Главное, не перекормите свою питомицу. Помните, что растительный корм не должен составлять более 20% от общего объема ее рациона.

ВНИМАНИЕ! Красноухую черепаху нельзя кормить мясом, особенно сосисками и колбасой, жирной морской рыбой, фруктами, сыром, молоком. Не подходит для черепах и корм для кошек и собак.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

ОТОДЕКТОЗ

Моя кошка с тех пор, как мы привезли ее с дачи, время от времени трясет головой, не дает погладить ее по голове и ушам. Видно, что ее что-то беспокоит, она старается спрятаться подальше от всех домашних, чтобы ее никто не тискал и не гладил. А раньше была очень ласковая кошечка. Что с ней случилось?

Скорее всего, Ваша кошечка заразилась на природе отодектозом — ушным клещом. Именно поэтому она трясет головой и старается не давать себя гладить. А вдруг вы заденете больные уши! Чтобы определить степень заражения и выбрать лечение, лучше посетить ветеринара. Это действительно важно. Если Вы заметите следы кровавых расчесов на ушах, не тяните с посещением врача. Дело в том, что обычный ушной клещ живет в слуховом

проходе кошки и серьезной опасности для ее здоровья не представляет, но это не значит, что животное можно не лечить, ведь клещ вызывает непроходящий зуд. Согласитесь, в этом мало приятного.

Но есть еще и другой клещ, который поражает ушные раковины снаружи, там, где кошка может достать лапой, поэтому она очень быстро расчесывает уши до крови, и часто ранки начинают гноиться. Но определить, что за клещ поселился у Вашей кошки в ушах, может только ветеринар.

ВНИМАНИЕ! Если в доме есть другие кошки или собака, покажите их всех ветеринару, потому что животные часто заражаются друг от друга.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 10

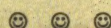
Складная комнатная пере- городка	Путь планеты	О	Ожерелье из бус, монет, камней	З	Заход солнца	н	Дальше в ... — больше дров	н	Стиль под старину	н	Жилище крота	к	Хлебный напиток
ч	ч	р	ч	а	Страховой документ	а	з	е	р	о	Юноша, опаливший крылья солнцем	в	Лапа тюленя
Задняя часть туловища	Фужер	б	о	н	а	е	Водоём	с	е	р	е	а	е
с	н	ч	н	а	Черная ягода	ч	Фильм с продолже- нием	н	Норма оплаты услуги	т	а	к	с
Сорт копченой колбасы	Дегуста- тор чая	т	ч	т	е	с	т	о	р	Танцеваль- ный вечер	а	Отказ от жизнен- ных благ	с
с	н	а	с	Промыс- ловая рыба	м	Большая связка вещей	ю	Обезжи- ренное молоко	о	б	р	а	т
о	Медовый праздник	Застоль- ная речь	т	р	е	с	к	а	Стадия в развитии	а	Источник семейного тепла	с	Народное повество- вание
к	е	т	о	Кормовая травя	в	Спиртной напиток	Волчок	Садовый цветок	ф	л	о	к	с
ж	Жаркое время года	о	Драгоцен- ный камень	б	ч	р	ю	з	а	Талон из кассы об оплате	з	е	к
к	з	с	о	Хоть ... на голове теши	к	о	л	Котлета с начинкой	з	р	е	з	е
ч	Чует кошка, чье ... съела	т	Распо- рядитель застолья	т	а	ч	а	г	а	Легкая шелковая ткань	з	а	з

Ответы на сканворд № 9 по горизонтали: первенец, бокс, салон, наука, борода, кора, аджика, елей, аорта, синоптик, кедр, дочка, Овен, тур, нюанс, пижама, Осло, купе, пируэт, шахматы, ондатра, бюро, атом, палас, бант, сиг, кант.

По вертикали: анекдот, праздник, нега, пудра, обиход, венок, просо, штат, рант, старт, небо, идеал, хаос, дракон, ми, цена, пар, реквизит, букет, рыбак, шоколад, тату, юла, каре, кум, экран, айва, раут, ост.



Дамы, посмеемся!



У винно-водочного магазина лежит мужчина.

— Вы пьяны или с вами что-то случилось? — спрашивает сердобольная женщина.

— Ни то и ни другое. Я здесь для рекламных целей...

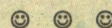


В музее.

— А это Минерва.

— А вон тот, что за нею, это ее муж?

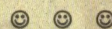
— У нее не было мужа. Она ведь была богиней мудрости!



— Пап, ты когда больше денег потерял — во время кризиса 1998 года или во время кризиса 2008 года?

— В 2006 году, сынок, во время развода с твоей мамой!!!

Кстати, тогда я еще не понимал, почему это называется РАЗВОДОМ...



— Ты — ненормальная!

— Ну-ка, повтори, что ты сказал!

— Я говорю: ты ненормальная!

— А ну, повтори еще разок!

— Ты! Ненормальная!

— Не намерена выслушивать претензии от человека, который уже дважды беспрекословно выполнил приказы ненормальной женщины.

*Я выписал эти газеты
для мамы я — для жены а я — для тещи*

ОТКРЫТА ПОДПИСКА

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей 50 копеек,
на полугодие — 123 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

**«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета
о традиционных и народных методах лечения.**

Стоимость подписки: на 1 месяц — 16 рублей,
на полугодие — 96 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**;
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 33 рубля,
на полугодие — 198 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**

**«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и
содержит сканворды для взрослых и детей.**

Стоимость подписки: на 1 месяц — 22 рубля,
на полугодие — 132 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**

Подписку можно оформить на сайте: VIPISHI.RU



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВЕСТА
2017
первое полугодие

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

16010

